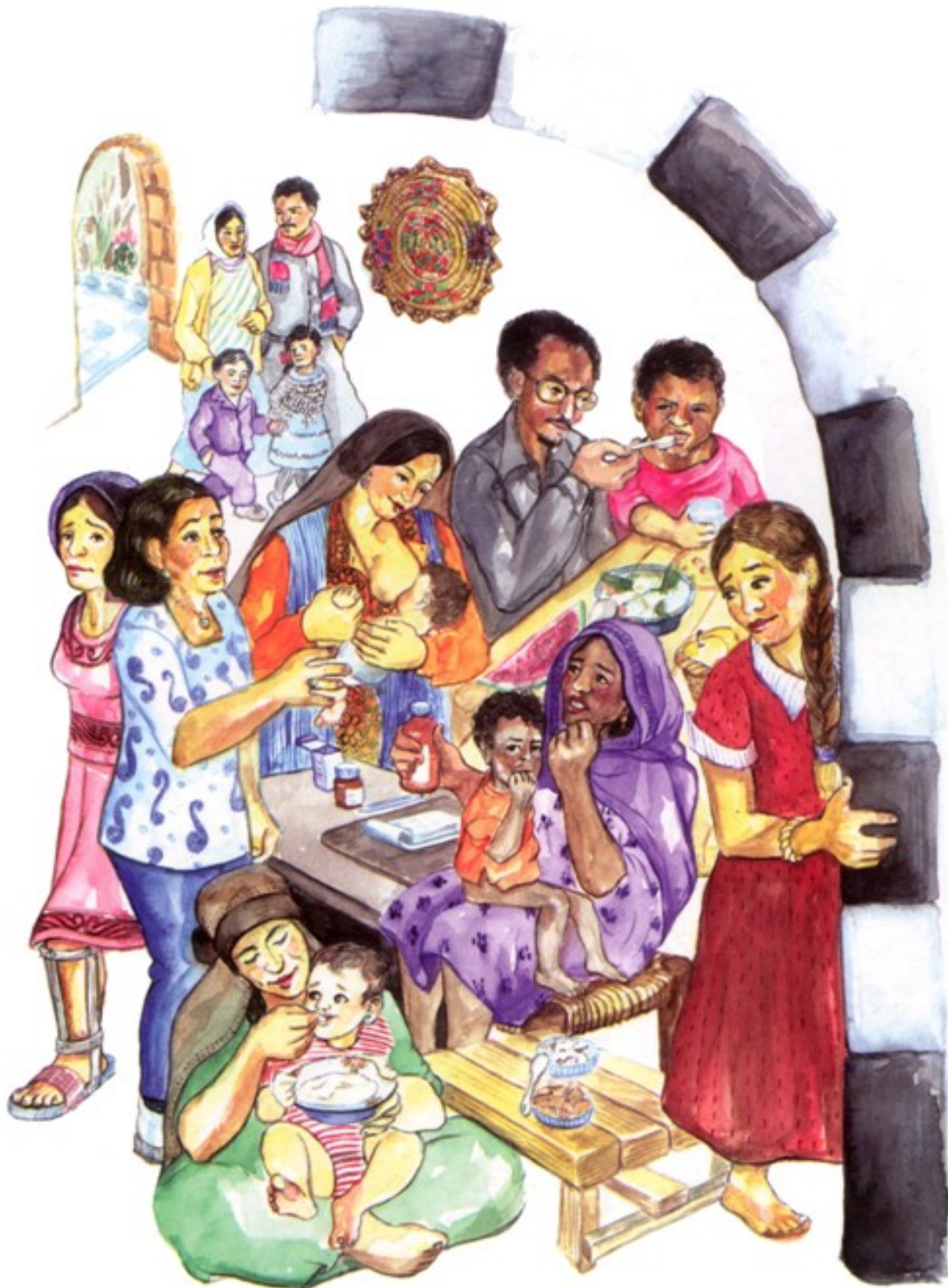


كتاب الصوت: لجميع النساء

حيث لا توجد عناية طبية



طبعة
عربية معدلة

تأليف:

أوغست برنز
جاين ماكسويل
روني لوفيتش
كاثرين شبيرو

صحة النساء بين يديك

- يعيش ملايين النساء في هذا العالم في مناطق ريفية "حيث لا يوجد طبيب" أو حيث العناية الطبية مكلفة جداً. وكثيرات من النساء اللواتي يعانين ويفارقن الحياة دون سبب إلا العجز عن الحصول على العناية الصحية وعلى المعلومات الواضحة والمفيدة التي تتصل بصحتهن .

- لقد وُضع هذا الكتاب خصيصاً لهؤلاء النساء وإلى كل من يهتم بتحسين مستوى صحة النساء. فهو يستعين باللغة المبسطة وبمئات الرسوم والصور ليقدم المعلومات التي تتناول سلسلة طويلة من المشكلات الصحية النسائية . نأمل أن يجده الجميع ، النساء والفتيات والعاملات الصحيات والعاملون الصحيون مفيداً. ومنقذاً أيضاً.

- هدفنا إيصال هذه المعلومات إلى أكبر عدد من النساء في أكبر عدد ممكن من المناطق .

- هذا الكتاب ليس من تأليف الفريق بمفرده . فلنحمله كتاباً مفيداً، سألنا نساء من مختلف مناطق هذا العالم عن حاجتهن ومعتقداتهن في مجتمعهن ، والممارسات الصحية ، وعن المواضيع التي يريدون أن نعالجها في هذا الكتاب . نساء من بلدان مختلفة كن يجتمعن في مجموعات ويناقشن مواضيع صحية ويرسلن ما يتوصلن إليه . وقد تبين أن هؤلاء النساء يرين أن ثمة مواضيع صحية مهمة غير الصحة التناسلية التي تركز عليها الخدمات الصحية النسائية عادة . ولهذا، يحيط هذا الكتاب بسلسلة طويلة من العوامل المؤثرة في صحة النساء.

- عدد كبير من هؤلاء النساء ساعدنا في تأليف الكتاب. فأصواتهن وتجاربهن وحكاياتهن لعبت دوراً في صياغة المضمون. كما أرشدتنا ملاحظتهن في تحديد الأمور التي تساعد أكثر من غيرها، وتلك التي تثير الالتباس أو إنها خاطئة ، وساعدتنا على معرفة ما إذا كانت المعلومات مفيدة في مجتمعاتهن المحلية .

- فإن كنت تعرفين القراءة، فقد تقرئين منه لمن لا تستطيع.
وان كنت تعرفين امرأة تعاني من تراجع في صحتها فراجعي في صحتها فراجواًنا
أن نتشارك في الكتاب معها، فهذا ليس كتاباً لتستخدمه امرأة
واحدة وحدها. إن اكتشاف الخطوات والأفكار التي تساعد في
حل مشكلات النساء الصحية ، تجعل العمل الجماعي وتبادل
المعلومات جزأين ضروريين من أجزاء التغيير.



كتاب الصحّة لجميع النساء

حيث لا توجد عناية طبية

أوغست برنز روني لوفيتش
جاين ماكسويل كاثرين شبيرو

كتاب الصحة لجميع النساء حيث لا يوجد عناية طبية

تنسيق: د. مي حداد و د. غسان عيسى

ومشاركة عشرات من العاملات والعاملين فر صحة المجتمع

المراجعة والتعديل : د. مي حداد و د. غسان عيسى مع نجوى القصيفي وألبير أبي عازار

المراجعة الطبية د. منى الشيخ و د. غسان عيسى و د. مي حداد

تعديل الصفحات الخصراء: الصيدلي ناديا دلول مع د. غسان عيسى و د. مي حداد

الترجمة : د. فيكتور سحاب بالاشتراك مع غاندي المهتار و د. فتحية السعودي والياس سحاب

محرر الطبعة العربية . غانم بيبي

- كتاب انصحة لجميع النساء - حيث لا توجد عناية طبية
- الطبعة العربية الأولى، ٢٠٠١ ISBN: 978-9953-460-25-6
- جميع حقوق الطبعة العربية محفوظة لـ "ورشة الموارد العربية"
- تصدر هذه الطبعة العربية الأولى عن :

ورشة الموارد العربية:

ARC. Arab Resource Collective. P.O.Box: 27380. Nicosia 1644
- Cyprus
Tel: (+3572) 766741. Fax: 766790. E-mail: arc@mawared.org
http://www.mawared.org

في لبنان : ص.ب : ٥٩١١ - ١٣ ، بيروت - لبنان ، الهاتف : ٧٤٢٠٧٥ (١١ +٩٦) ،
الفاكس : ٧٤٢٠٧٧

الفرات للنشر والتوزيع: صزب: ٦٤٣٥-١١٣، بيروت لبنان،
الفاكس: (٩٦١١)+٧٥٠٠٥٣

This is a revised Arabic edition of "Where Women Have No Doctor", published by the Hesperian Foundation, 1997. Specially revised for the Arab World and published by the Arab Resource Collective (ARC), under a special agreement with the Hesperian Foundation. ISBN: 978-9953-460-25-6
Funded by the Ford Foundation.

- تنسيق تعديل الطبعة العربية : د. مي حداد ود. غسان عيسى
- تعديل الصفحات الخضراء: الصيدلي ناديا دلول ود. مي حداد ود. غسان عيسى
- المراجعة الطبية : د. منى الشيخ ود. غسان عيسى ود. مي حداد
- الترجمة : د. فكتور سحاب
- شارك في الترجمة : د. غاندي المهتار ود. فتحية السعودي والياس سحاب
- الغلاف : سحر برهان
- تعديل الرسوم : سحر برهان مع د. مي حداد
- التنضيد والتنفيذ: أحمد برجواوي وآمال الشريف . تدقيق : زينة توما
- فريق متابعة الإنتاج : غانم بيبي، رُكْر. عوضه وسهير الأزم

رسوم الطبعة العربية
عملت الرسامة سحر برهان
على تعديل رسوم غلافات
الفصول بمعظمها ورسوم
أخرى من الكتاب، وساهمت
د. مي حداد في تعديل بعض
الرسوم الأخرى .

نشكر جوسلين دي يونغ وهمفري ديفز وستيف لوري على تشجيع وتسهيل تمويل هذه الطبعة ،
ونشكر مؤسسة فورد The Ford Foundation على تمويل المشروع ودعمه . ونشكر جاين
ماكسويل من مؤسسة الهسباريين The Hesperian Foundation على توفير المادة
والتعاون في إصدار الطبعة العربية والمشورة العامة .

مؤسسة عربية مستقلة، لا تتوخى الربح التجاري. تنتج ”ومع“ الكتب والأدلة العملية والأفلام والنشرات وتنظم ورش العمل من أجل توسيع دائرة التشارك في المعرفة والمعلومات والاتصال، وفي تبادل الخبرات المحلية وتقييمها وفي اختبار الموارد في التطبيق العملي.

تتوجه فصول معينة الى فئات محددة منها للاجئات والمهجرات، والنساء ذوات الإعاقة، النساء العاملات وغيرهن.. يمكن أن تستفيد من الكتاب الدارسات في فصول محو الأمية والعاملات والعاملون الاجتماعيون والأهالي.

إشارات:

- لا تفترض ”ورشة الموارد العربية“ أو ”مؤسسة الهسبريان“، ولا تفترض المشاركات والمشاركين في تأليف هذا الكتاب (أو ترجمته وتعديله ونشره باللغة العربية)، أنهم يتحملون المسؤولية نتيجة استخدام المعلومات الواردة فيه. فهذا الكتاب ليس بديلاً من التأهيل العلمي والمهني الصحيح تحت إشراف أصحاب الخبرة. فإن لم تكونوا على ثقة من قدرتكم على التصرف في حال الطوارئ، عليكم أن تحاولوا الحصول على النصح وعلى العون من أشخاص أكثر خبرة أو من السلطات الطبية أو الصحية المحلية.

- يتطور هذا المرشد الصحي بمساعدة الجميع. فيسرنا أن نعرف عن التجارب والممارسات وخاصة من قبل القابلات والمرشدات الصحيات والعاملين والعاملات في صحة المجتمع. نرجو مراسلتنا وإشراكنا في الاقتراحات من أجل تطوير هذا الكتاب باستمرار. وشكراً للمساهمة.

- تشجع ”ورشة الموارد العربية“ و”مؤسسة هسبريان“ الآخرين على نسخ أو إعادة إنتاج أو تكييف أي جزء من أجزاء هذا الكتاب، والرسوم ضمناً، شرط توزيع هذه الأجزاء مجاناً أو بسعر التكلفة دون ابتغاء الربح.

الطبعة العربية:

كتاب الصحة لجميع النساء هو ترجمة وتعديل عن أصل صادر باللغة الإنكليزية عن مؤسسة الهسبارين تحت عنوان: **Where Women Have No Doctor** ويكمل الكتاب بمحتواه ”كتاب الصحة للجميع“ الصادر عن ورشة الموارد العربية.

يهدف هذا الكتاب إلى تعزيز بقاء وصحة النساء والفتيات وخاصة ضمن الفئات محدودة الدخل في الأحياء الشعبية والأرياف. ويستهدف الكتاب النساء والفتيات اللواتي يبحثن عن مواد لمساعدة أنفسهن ومجتمعهن ومنهن اللاقارئات

- أو اللواتي لم تتح لهنّ فرصة تعلّم القراءة والكتابة والحساب. (وقد بيّنت تجاربنا ان اللاقارئات يمكنهن استخدام الكتاب عن طريق الاستعانة بأخريات)، وهو يستهدف العاملات و العاملين الصحيين ومنهم المرشدات الصحيات.

المبادئ والمفاهيم التي ينطلق منها الكتاب:

- المعرفة قوة يمكن أن يكتسبها الجميع.
- مساعدة النساء على تحديد أولوياتهن.
- تحسين صحة النساء يعني معالجة المشكلات الصحية وتغيير ظروف العيش كي تكتسب النساء دوراً أكبر في اتخاذ القرار.
- تعزيز مبدأ قيام ”جماعات مساندة“ بين النساء أنفسهن وخملوات العمل سعياً إلى ”حياة أفضل“ (والتي تتوجه إلى الرجال أيضاً).
- توازن بين الطب الشعبي والطب الحديث الملائم.

محطات في إعداد الطبعة العربية.

طوّر فريق من "ورشة الموارد العربية" مشروع إصدار الطبعة العربية من كتاب الصحة لجميع النساء، وعمل على تأمين الإتفاقات للتنفيذ وتوفير المنح اللازمة. تكون الفريق في الأصل من غانم بيبي ويوسف حجار ود. مي حداد، ثم انضم إليهم فريق من المستشارين من لبنان والأردن ومصر، ساعد على إجراء قبلي لأجزاء من الكتاب، وهم : نجوى القصيفي وفاديا حسنا ود. عليه المهندس والبير أبي عازار.

شاركت في المراجعة الطبية د. منى الشيخ، وقد تضمنت المراجعة التدقيق في الأمراض والجوانب العلاجية الواردة في الكتاب .

قامت الصيدلي ناديا دلول بمراجعة وتعديل الصفحات الخضراء عن الأدوية بمشاركة د. غسان عيسى ود. مي حداد.

- جرى اختبار ومراجعة الفصول في مجموعات محورية ومراجعة ذاتية وفي ورشات عمل إقليمية : وقد ساعم في عملية الاختبار والمراجعة ما لا يقل عن سبعين شخصاً من العالم العربي.

عمل د. مجدي حلمي من كاريتاس، مصر على تنسيق اختبار ومراجعة فصول من الكتاب مع مكاتب كاريتاس في المنيا وأسيوط وسوهاج ، وقامت جيهان علاء الدين وإنغام خالد من جمعية المساعدات الشعبية للإغاثة والتنمية بالتعاون مع رنا صفيير (كلية العلوم الصحة، الجامعة الأميركية في بيروت) بتنظيم مجموعات عمل محورية (بأورية) لاختبار فصول من الكتاب مع فتيات وسيدات وعاملات صحيات واجتماعيات في لبنان ، ونظمت منى عقيل وضحة أبو عرقوب (جمعية أدرا، الأردن) مجموعات عمل محورية مع مجموعات نسائية في جبل المحطة والتنظيف في عمان، الأردن .

ونظمت روجينا يوسف عبده وسماح محمود ومحاسن عبد العظيم (جمعية القيادات النسائية للتنمية الشاملة في طحا الأعمدة ، محافظة المنيا، مصر) عدة مجموعات عمل محورية مع عشرات الفتيات والسيدات والمرشدات الصحيات في قرى طحا الأعمدة ، وقامت كل من ابتسام عامر وسعاد رمضان (أوكسفام سابقاً، اليمن) وسامية عبد الحكيم (مشروع دمار الصحي سابقاً، اليمن) في اختبار فصل النساء الأكبر سناً مع مجموعات عمل محورية في اليمن ، وفاديا حسنا (مستقلة) وبولين حتر (منظمة إنقاذ الطفل سابقاً، الأردن) على اختبار الفصل ذاته مع مجموعات عمل محورية في الأردن ، وشاديا كسار (مرسي كور، لبنان) على اختبار فصول مع مجموعات عمل محورية مع النساء والرجال والمرشدات الصحيات في لبنان الشمالي.

إدخال حصيلة المراجعة:

عملت د. مي حداد على إدخال مردود المراجعة الميدانية والذاتية، وكذلك التعديلات التي وردت في الطبعة الدولية الثانية. وقامت رُلى عوضة بتبويب نتائج المراجعة الميدانية.

مساندة إدارية:

دعم فريق من ”ورشة الموارد العربية“ بأشكال مختلفة إنتاج الكتاب: سامية عيسى وهبه حيدر ونبيلة حداد وماجد منعم ودينا بوزيو.

المساهمات والمساهمون في قراءة ومراجعة فصول الطبعة العربية:

قد يصعب ذكر جميع المساهمات والمساهمين في مراجعة فصول الكتاب واقتراح التعديلات والإضافات. تستعرض هذه اللائحة الأسماء التي تجمعت لدى مكتب ”ورشة الموارد العربية“. وقد توزع المساهمون والمساهمات في العمل على فصول الكتاب على لبنان وسوريا والأردن وفلسطين واليمن ومصر وتونس والسودان. وهم:

الفصل ١ ”صحة النساء مسألة تهتم كل الناس“: شاديا كسار، جيهان علاء الدين، إنعام عطية الحسن، أمنة النظام، وطفة حسين خلف، بسيمة جهاد شحادة، ازدهار عبد الرحيم، ليلي جنون، عزيزة حجاب، رنا الصغير، درية رحمة، د. عفاف مرعي، ندى النظام، هدى الرفاعي، فاطمة سبسيبي، أمنة عيد، د. إيهاب عبد الغني، د. مازن خضرة، سماح محمود، روجينا يوسف عبده، محاسن عبد العظيم، غازي كسار، محمد طالب، صباح بدر الدين. الفصل ٢ ”حل المشكلات الصحية“: نوال نجار، د. مالك قطنية، سماح محمود، روجينا يوسف عبده، محاسن عبد العظيم، جهان علاء الدين. الفصل ٣ ”الخدمات الصحية“: د. عصام العدوي، ميادة كنج. الفصل ٤ ”نحن وأجسامنا“: نجوى قصيبي. الفصله ”شؤون الفتيات الصحية“: إنعام خالد، رنا الصغير، سماح محمود، روجينا يوسف عبده، محاسن عبد العظيم، منى عقيل، وضحة أبو عرقوب ريما الشويكي، فاديا حسنا، مهى حسين، مريم حمزة، جمانة محيس، وجيهة سعد، ناهد محيس، حنين الجمل، رنا محيس، ندى حجاب، رمزية عبد الله، والعاملات في كاريتاس، مكتب سوهاج في مصر. الفصل ٨ ”حين تكبر“: ابتسام عامر، سامية عبد الحكيم، سعاد رمضان، شاديا كسار، فاديا حسنا، بولين حتر. الفصل ١٢ ”الصحة الجنسية للزوجين“: ريما الشويكي، بثينة الخطيب، إيلي الأعرج، د. عليه المهندس، د. محمد المناسي، شاديا كسار، جيهان علاء الدين، رنا الصغير، منى عقيل، إنعام خالد، وضحة أبو عرقوب، صباح بدر الدين ود. سمير جرار. الفصل ١٣ ”تنظيم الأسرة“: فاديا حسنا. الفصل ١٨ ”العنف ضد النساء“: ريما الشويكي، صباح بدر الدين، سماح محمود، روجينا يوسف عبده، محاسن عبد العظيم، د. فريد أنطون، د. مجدي حلمي، ناديا دلول، منى عقيل، وضحة أبو عرقوب. الفصل ١٩ ”الاغتصاب والاعتداء الجنسي“: سعيد سحويل، جهان علاء الدين، إيمان حلمي عزيز، سماح محمود، روجينا يوسف عبده، محاسن عبد العظيم، صباح بدر الدين، ريما الشويكي، سامية عدلي توفيق، نفين رمسيس. الفصل ٢٠ ”أوجاع البطن“: منى عقيل، وضحة أبو عرقوب، جهان علاء الدين، كاريتاس، مكتب سوهاج في مصر. الفصل ٢٤ ”السل“: ابتسام عبد الل، منى عقيل، وضحة أبو عرقوب، ود. سيتا اكيهيرو. الفصل ٢٥ ”النساء والعمل“: د. إيمان نويهض. الفصل ٢٦ ”الصحة النفسية“: ريما الشويكي، إنعام خالد، حنان فلي، حنان مكني، أمل شهدي، رائدا راغب، نفين رمسيس، إيمان حلمي عزيز، سامية عدلي توفيق. الفصل ٢٧ ”المخدرات والكحول والتبغ“: منى عقيل، وضحة أبو عرقوب، إيلي الأعرج، إنعام خالد، والعاملات في كاريتاس، المينا في مصر. الفصل ٢٩ ”ختان الإناث“: د. عليه المهندس، د. صبري الخليل، د. حمدي صموئيل.

المساهمات والمساهمون في الطبعة الدولية:

- منسقة المشروع : جاين ماكسويل. المنسقة الفنية: ديورا وولف وأوغست برنر، التصميم والإنتاج : إيلينا متكالف وجاين ماكسويل ، التنسيق الميداني: كاثرين شابيرو، ديورا وولف، أوغيب برنز والسأ أيجرتر، التأليف الإضافي: سوزان مكاليستر، إيلينا متكالف، ساندي نيومان وسارة شانون ، المحررة الطبية : مليسا سميث ، الأبحاث الإضافية : تود جايلر وبريان ليند، التحرير: جون كاديك . قراء تصحيحية : مارك بولونسكي، لورين مان وروز هاور، الفهرسة : تاي كونتز، مديرة الإنتاج : سوزان مكاليستر

- الرسامات : نامراتا بالي (الهند)، ناوكو نياموتو (اليابان)، سيلفيا باراندييه (البرازيل)، غابرييلا نونز (البيرو)، جنيفر باريوس (الولايات المتحدة)، سارة أودينغو (كينيا)، سارة بور (الولايات المتحدة)، روز أوكونغو أولندي (كينيا)، ماريا بويد- بوقا (الولايات المتحدة)، روزا أوفايديو(نيكاراغوا)، هايدي برونر (الولايات المتحدة)، كايت بيتمان (الولايات المتحدة)، ماي فلورانس كادينته (الفلبين)، سارة رايلي - بالدشويلر (المملكة المتحدة)، باربارة كارتر (الولايات المتحدة)، بترا ورونالد (ألمانيا)، يوني شو (كوريا)، ليلاني روزمان (المملكة المتحدة)، اليزابيث كوكس(غينيا الجديدة) لوسي سارجانت (الولايات المتحدة)، كريستين إبير (الولايات المتحدة)، فليسييتي سافاج كينغ (المملكة المتحدة)، فيكتوريا فرنسيس (سويسرا)، أكيكو أوياجي شرتلف (اليابان)، كارولين شبيرو (الولايات المتحدة)، ساندي فرانك (الولايات المتحدة)، ليان فريزن (كندا)، رجينا فول - دويل (الولايات المتحدة)، بات صديق (أفغانستان)، جاين وامبوي جيكييرا (كينيا)، نيسا سمايلي (الولايات المتحدة)، سوزي غان (غواتيمالا) فاطمة جبران ستجل (فلسطين)، مي حداد (لبنان)، سوما (الهند)، أنا كاليس (قبرص)، دوفيل تومكوتي- فلكيان (ليتوانيا)، سيلان كاراسابان كرو (الولايات المتحدة)، أندريا تريجوبا (الولايات المتحدة)، دلفين كنزي (جمهورية أفريقيا الوسطى)، أنيلا فادغاما (الهند)، سوزان كلين (الولايات المتحدة)، ليهوا وانغ (الصين)، جويس كنزيفيتش (الولايات المتحدة)، ليليانا ويلسون (الولايات المتحدة)، جينا لي (الولايات المتحدة)، فوزي يعقوب (تركيا)، بيكاه مندل (الولايات المتحدة)، جون مهرا (المملكة المتحدة

- تمويل الطبعة الدولية : مؤسسة كاتاليس، مؤسسة الحفاظ والغذاء والصحة ، صندوق سي. أس.، صندوق دوماتيلا باريوس دي شونغارا، مؤسسة فورد، مؤسسة غرينفيل، مؤسسة جون د. وكاثرين ت. ماكآرثر، الوكالة النرويجية للتعاون الإنمائي، مؤسسة دافيد ولوسيل باكارد، مؤسسة سان كارلوس ، الوكالة السويدية الدولية للتعاون الإنمائي، كاثرين وروبرت شاور، ومارغريت شينك.

عن هذا الكتاب:

- لقد تمّ تأليف الكتاب ليساعد النساء في العناية بصحتهن ويساعد العاملات الصحيات في المجتمعات المحلية في تلبية حاجات النساء. لقد حاولنا إدراج المعلومات التي ستكون مفيدة للواتي لم يتلقين التدريب الرسمي ليحصلن على مهارات العناية الصحية ، والواتي تلقين بعض التدريب.

- يعرض هذا الكتاب لسلسلة طويلة من المشكلات الصحية النسائية ، إلا أنه لا يتطرق إلى مشكلات عديدة تصيب الرجال كما النساء (كالملايا والطفيليات والأمراض المعوية وغيرها). وللاستعلام عن هذه الأمراض نراجع "كتاب الصحة والمجتمع" أو أي مرجع طبي عام آخر.

أحياناً، لا تكفي المعلومات التي يقدمها هذا الكتاب لحل المشكلة الصحية . وعند حصول هذا الأمر، نستعين بمساعدة إضافية. وبحسب نوع المشكلة ، نقترح لتالي:

- استشارة عاملة أو عامل صحي:

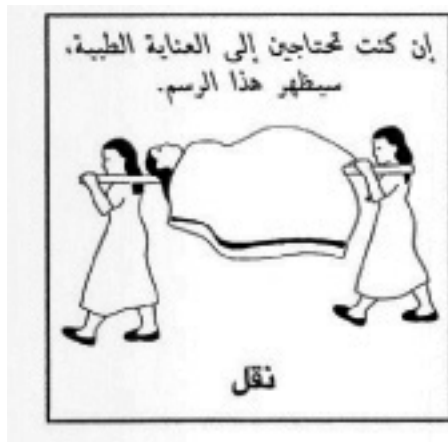
وهذا يعني أن العاملة أو العامل الصحي قادر على المساعدة في حل المشكلة.

- الحصول على العون الطبي:

وهذا يعني التوجه إلى مستوصف فيه طبيب أو متمرّن صحي أو مختبر حيث يمكن إجراء الفحوص المخبرية اللازمة.

- الذهاب إلى المستشفى:

وهذا يعني استشارة طبيب في مستشفى مجهز لاستقبال الحالات المطارئة أو لإجراء العمليات الجراحية والفحوص المخبرية الخاصة:



”كتاب الصحة
للجميع“ ، صدر معدلاً
بالعربية عن ”ورشة
الموارد العربية“

طريقة استعمال هذا الكتاب:

العثور على المعلومات في الكتاب

- لنجد الموضوع الذي نريد معلومات عنه يمكننا استخدام لائحة المحتويات أو الفهرس.
- المحتويات، في صدر الكتاب، تضم الفصول بحسب ترتيب ورودها رثمة لائحة محتويات أخرى في بداية كل فصل. يظهر كل موضوع في هذه اللائحة في الصفحة التي أثبت رقمها بينط أسود عريض.
- الفهرس، أو الصفحات الصفراء بنهاية الكتاب، يضم المواضيع المهمة التي يعرضها هذا الكتاب، مبنوبة بحسب الترتيب الأبجائي (أ، ب، ت، ث،).
- للاستعلام عن الأدوية المستخدمة في هذا الكتاب، نراجع الصفحات الخضراء بأخر الكتاب تقريباً. في الصفحة ٤٧٣ معلومات إضافية حول كيفية استخدام الأدوية والصفحات الخضراء.

إن لم نفهم بعض الكلمات المستخدمة في هذا الكتاب، قد نجد في لائحة شرح الكلمات الصعبة التي تبدأ في الصفحة ٥٣٢. كما يمكننا البحث في الكشاف لنعلم إن كانت الكلمة مشروحة في موضع آخر في الكتاب.

- تنتهي معظم الفصول بفقرة عنوانها "سعيًا إلى التغيير"، وهي تقدم اقتراحات للعمل على تحسين الصحة النسائية في المجتمع المحلي.

العثور على المعلومات في إحدى الصفحات:

للعثور على المعلومات في إحدى الصفحات، ننظر أولاً في كل صفحة، سنجدها مقسومة إلى قسمين: عمود أساسي عريض وعمود رفيع إلى جانبه.

العمود الأساسي العريض يقدم معظم المعلومات عن الموضوع. أما العمود الرفيع فيحتوي على معلومات إضافية تساعد في فهم الموضوع فهماً أفضل.

حين يظهر "رسم كتاب" في العمود الرفيع، فهذا يعني أن ثمة معلومات أخرى عن هذا الموضوع موجودة في أماكن أخرى في الكتاب. والكلمات تحت صورة الكتاب تدل على الموضوع المعني، أما رقم الصفحة الظاهر في رسم الكتاب فيشير إلى مكان المعلومات في ذلك الكتاب. إن كان فيه مواضيع عديدة، فالرسم يظهر مرة واحدة وتحت لائحة المواضيع وأرقام الصفحات (أنظر الصقحة التالية).

ماذا تعني الأشياء المختلفة في الصفحة:

في معظم الصفحات عناوين عديدة . العناوين ذي العمود الرفيع تغطي "الموضوع العام" الذي تعالجه تلك الصفحة. أما العناوين في العمود العريض فتقدم الموضوع المحدد بتفاصيله .

رقم الصفحة ← ٧٤/٧٤ ← رقم الفصل

الموضوع العام ← **علامات الخطر** ← الموضوع المحدد → **انتفاخ اليدين والوجه أو الصداع الشديد أو غشاوة (خُبش) البصر (انسمام الحمل)**

نراجع هذه الصفحة...
... لمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع

ما العمل:

- اطلبى فحص ضغط دمك.
- انهيبي إلى المركز الصحي أو المستشفى إذا لزم الأمر.
- استريحي كلما استطعت، وأنت مستلقية على جانبك الأيسر.
- حارلي تناول مزيد من الأطعمة الغنية بالبوتونين كل يوم.
- خططتي للولادة في مركز صحي أو مستشفى.

علامات خطرة لانسمام الحمل:

- انتفاخ اليدين والوجه .
- غشاشة في البصر .
- ألم شديد ومفاجيء في أعلى المعدة.
- صداع شديد .
- دوام (دوخة) .
- ضغط الدم ١٦٠ - ١٠٠ أو أعلى (النظري السبعة ١١٦).

نطلب المساعدة فوراً

نقل!

معلومات مهمة جداً

تحتوي بعض الصفحات على أطر

الأدوية، التي تبدو كهذا الإطار:

هذه الأطر تعطي معلومات عن الكمية اللازمة من الدواء، وعدد مرات تقديمه، ومدة تناوله. أحياناً تصف أدوية دون إدخالها ضمن إطار. في الحالتين، نراجع المعلومات عن كل دواء في الصفحات الخضراء قبل استخدامه.

الأدوية المستخدمة في التهاب الثدي	الدواء	التقدير	متى وكيف
من أجل الانتفاخ تناولني: الانوكسيسين الديكلوفينسين	٥٠٠ ملغ ٢٥٠ ملغ	٤ مرات في اليوم، لمدة ١-١٠ أيام ١ مرات في اليوم، ١٠ أيام ٢-٣ دافعة على الأقل قبل الأكل	
وإذا لم يهدأ الانتفاخ تناولني: الباراسيتامول أو ديكلوفينسين الباراسيتامول	٥٠٠ ملغ	٤ مرات في اليوم، ١٠ أيام	
قبل تناول الدواء أنظري بالصفحات الخضراء.			
عد ارتفاع الحرارة والألم تناولني الباراسيتامول (الاسيتامينوفين) أو الاسبرين حتى يهدأ الألم (أنظري الصفحتين ٥١٦ و١٦٦ في الصفحات الخضراء).			
جهدي، إذا لم يهدأ التهاب الثدي بسرعة فقد نشوء الحاجة لتشعيرين هما يو إن الإحتقان المسانين والوقوم معتنى بساتلي (الخارج) فإذا حدث هذا أبعثي العلاج المذكور وراجعني فوراً عاملاً صعباً معزياً على التفرغ خارج الثدي باستخدام أدوات معقمة.			

المحتويات

شكر

طريقة استعمال هذا الكتاب

- الفصل ١ : صحة النساء - مسألة تهتم كل الناس..... ١
ماذا نعني بصحة النساء..... ١
لنساء أكثر تعرضاً للأمراض واعتلال الصحة..... ٢
أسباب اعتلال صحة النساء..... ٦
سعيًا إلى التفسير..... ٢١

- الفصل ٢ : حل المشكلات..... ٨١
حل المشكلات الصحية..... ٩١
قصة خوانيتا..... ٠٢
ما هو العلاج الأفضل..... ٢٢
سعيًا إلى التفسير..... ٦٢
إلى الغاملة الصحية..... ٠٣

- الفصل ٣ : الخدمات الصحية..... ٢٣
النظام الطبي..... ٤٣
كيف تحصلين على رعاية أفضل..... ٦٣
إذا احتجت للذهاب إلى المستشفى..... ٨٣
سعيًا إلى التفسير..... ٠٤

- الفصل ٤ : الخدمات الصحية..... ٢٤
نحن وأجسامنا..... ٣٤
جهاز المرأة الانجابي..... ٤٤
جهاز الرجل الانجابي..... ٤٤
كيف يتغير جسم المرأة..... ٧٤
التزف الشهري..... ٨٤

- الفصل ٤ : شؤون الفتيات الصحية..... ٢٥
النضرات في جسمك (سن البلوغ)..... ٤٥
النضيران النبي قد تودي إلى حياة أفضل..... ٦٥
الزواج الباكر..... ٩٥
المحامعة القسرية..... ٢٦
طلب معونة البالغات والبالغين..... ٥٦

- الفصل ٦ : الحمل والولادة..... ٦٦
المحافظة على صحتك جيدة اثناء الحمل..... ٨٦
المشكلات الشائعة اثناء الحمل..... ٩٦
المخاطر وعلامات الخطر اثناء الحمل..... ٢٧
رعاية الحامل (الفحوص اثناء الحمل)..... ٦٧
الاستعداد للطلق والولادة..... ٨٧
الولادة..... ٠٨
الولادات العسيرة..... ٨٨
علامات الخطر عند الوليد..... ٤٩
الاعتناء بالام والوليد بعد الولادة..... ٥٩
النساء ذوات الحاجات الخاصة..... ٨٩
إلى الاب..... ٠٠١
سعيًا إلى التفسير..... ١٠١

- الفصل ٧ : الرضاعة الطبيعية..... ٤٠١
لماذا لبن حليب الثدي هو الأفضل..... ٥٠١
لماذا قد يكون الارضاع صارا..... ٦٠١
كيف ترضعين من ثدييك..... ٧٠١
نصائح إلى الام..... ٩٠١
عندما تعمل الام خارج المنزل..... ١١١
عصر اللبن الحليب باليد..... ٢١١
قضايا ومشكلات شائعة..... ٤١١
حالات خاصة..... ٨١١
الاطفال ذوي الحاجات الخاصة..... ١١١
عندما تمرض الام..... ٠٢١
الايديز/ السيدا والرضاعة الطبيعية..... ٠٢١
عندما تحمل المرأة..... ٠٢١
سعيًا إلى التفسير..... ١٢١

٣٢١	الفصل ٨: حين تكبر
٤٢١	توقف النزف الشهري
٦٢١	الاعتناء بصحتك
٨٢١	العلاقات الحميمة
٩٢١	المشكلات الصحية الشائعة مع تقدم السق
٩٣١	الفصل ٩: النساء ذوات الإعاقة
٠٤١	تقدير الذات
١٤١	الاعتناء بصحتك
٤٤١	الصحة الجنسية
٦٤١	الامن الشخصي
٧٤١	سعيًا إلى التغيير
٩٤١	الفصل ١٠: كي نبقي أصحاب
٠٥١	التضافة
١٥١	نظافة البيئة (التصحاح)
٨٥١	حاجات النساء الخاصة
٢٦١	~سعيًا إلى التغيير
٥٦١	الفصل ١١: تغذيتنا
٦٦١	النظافة
٦٦١	الأطعمة الأساسية والأطعمة المساعدة
٠٧١	الاكل الأفضل وبكلفة أقل
١٧١	معتقدات مودية عن الطعام
٢٧١	سوء التغذية قد يسبب المرض
٦٧١	وسائل تحسّن التغذية
١٨١	الفصل ٢١: الصحة الجنسية
٢٨١	نظرة المجتمع
٤٨١	معتقدات ضارة
٦٨١	السلامة
٤٩١	سعيًا إلى التغيير
٦٩١	الفصل ٣١: تنظيم الأسرة
٧٩١	فوائد تنظيم الأسرة
٨٩١	هل تنظيم الأسرة امن
٩٩١	اعتماد تنظيم الأسرة
٠٠٢	اختيار وسيلة تنظيم الأسرة
٢٠٢	الوسائل الغازلة في تنظيم الأسرة
٧٠٢	الوسائل الهرمونية في تنظيم الأسرة
٦١٢	الأجهزة الرحمية التي تثبت في الرحم (اللولب)
٨١٢	الوسائل الطبيعية في تنظيم الأسرة
٢٢٢	الوسائل التقليدية والمنزلية لمنع الحمل
٣٢٢	الوسائل الدائمة
٤٢٢	الوسائل الطارئة في تنظيم الأسرة
٦٢٢	اختيار أفضل الوسائل
٧٢٢	سعيًا إلى التغيير
٩٢٢	الفصل ٤١: العقم
٠٣٢	ما هو العقم
٠٣٢	ما هي أسباب العقم
٢٣٢	المخاطر التي قد تؤدي الخصوبة في العمل وفي المنزل
٣٣٢	ماذا تفعل لم اياه العقم
٤٣٢	اسقاط الحمل (الاجهاض)
٥٣٢	التعايش مع العقم
٧٣٢	سعيًا إلى التغيير
٨٣٢	الفصل ٥١: انتهاء الحمل ومضاعفاته
٩٣٢	لماذا تنهي بعض النساء حملهن
١٤٢	الاجهاض الاهن وغير الامن
٣٤٢	قرار إنهاء الحمل
٤٤٢	اساليب الاجهاض الامنة
٦٤٢	كيف نتبين أن الاجهاض سيكون امناً
٨٤٢	ماذا نتوقع خلال الاجهاض الامن
٩٤٢	ماذا نتوقع بعد الاجهاض
٠٥٢	تنظيم الأسرة بعد الاجهاض
١٥٢	مضاعفات الاجهاض
٩٥٢	اتقاء الاجهاض غير الامن
١٦٢	الفصل ٦١: الأمراض المنقولة جنسياً
٢٦٢	لماذا تعد الامراض المنقولة جنسياً
٤٦٢	مشكلات خطيرة للنساء
٧٦٢	الافراز غير العادي
٨٦٢	النمو (التأجيل) على الاعضاء التناسلية
١٧٢	قروح على الاعضاء التناسلية
١٧٢	امراض اخرى منقولة جنسياً
٢٧٢	مضاعفات الامراض المنقولة جنسراً
٥٧٢	لتشعري بالتحسن
٦٧٢	ادوية اخرى لعلاج الامراض المنقولة جنسياً
٩٧٢	سعيًا إلى التغيير

٣٨٢	الفصل ٧١ : الابدز/ السيدا
٤٨٢	ما هو فيروس الابدز/ السيدا؟
٦٨٢	لماذا يختلف الابدز/ السيدا عند المرأة
٦٨٢	الوقاية الابدز/ السيدا
٨٨٢	فحص الابدز/ السيدا
٠٩٢	العيش الاتحابي مع فيروس الابدز/ السيدا
٢٩٢	الحمل والولادة و الارضاع من الثدي
٠٩٢	العيش الاتحابي مع فيروس الابدز/ السيدا
٢٩٢	الحمل والولادة و الارضاع من الثدي
٤٩٢	رعاية المصابين بالابدز/ السيدا
٦٩٢	الاحتفاظ بالصحة الحيدة اطول ما يمكن
٧٩٢	المشكلات الطبية الشائعة
٩٠٣	الاعتناء بمشرف على الموت
١١٣	سعي الى التغيير

٣١٣	الفصل ٨١ : العت ضد النساء
٤١٣	قصة لورا ولويس
٦١٣	لم يوذى الرجل المرأة
٧١٣	اشكال العنف
٨١٣	علامات تحذيرية
٩١٣	دورة العنف
٠٣٢	اصرار العنف
١٢٣	لماذا تبقى النساء مع رجال يوذونهن
٢٢٣	م الحمل
٨٣٣	سعي الى التغيير

٧٢٣	الفصل ٩١ : الاغتصاب والاعتداء الجنسي
٨٢٣	انواع الاغتصاب والاعتداء الجنسي
٠٣٣	كيف تتجنب الاغتصاب
٣٣٣	اذا تعرضت لاعتداء جنسي
٦٣٣	مشكلات الاغتصاب الصحية
٨٣٣	سعي الى التغيير

١٤٣	الفصل ٠٢ : اوجاع البطن
٢٤٣	الالام المفاجئ المتعدد في البطن
٢٤٣	انواع الالام في اسفل البطن
٥٤٣	استئنه عن الالام في البطن

٧٤٣	الفصل ١٢ : النزف غيو الادي من المهبل
٠٥٣	انواع اخرى من مشكلات النزف
٠٥٣	نزف اثناء الحمل
٠٥٣	النزف بعد الولادة
١٥٣	النزف بعد الاسقاط او الاجهائر
١٥٣	النزف بعد الجماع
١٥٣	النزف بعد توقف الدورة الشهرية

٣٥٣	الفصل ٢٢ : مشكلات الجهاز البولي
٤٥٣	التهابات الجهاز البولي
٧٥٣	مشكلات الجهاز البولي الاخرى
٠٦٣	عندما تعانيين مشكلاتا تثناء التبرز والتبول

٣٦٣	الفصل ٣٢ : السرطان والاورام
٤٦٣	السرطان
٥٦٣	مشكلات عنق الرحم
٨٦٣	مشكلات الرحم
٠٧٣	مشكلات الثدي
١٧٣	مشكلات المبيض
٢٧٣	انواع السرطان الشائعة الاخرى
٣٧٣	عندما يتعذر شفاء السرطان
٣٧٣	سسر الى التغيير

٥٧٣	الفصل ٤٢ : السلي
٦٧٣	ما هو السلي؟
٦٧٣	كيف ينتشر السلي
٧٧٣	كيف نعرف انشخصا ما مريض بالسلي
٧٧٣	كيف يعالج السلي
٨٧٣	مقاومة السلي بالادوية
٩٧٣	الوقاية من السلي
٩٧٣	سعي الى التغيير

١٨٣	الفصل ٥٢: النساء والعمل
٢٨٣	نيران الطهو ودخانها
٢٨٣	حمل الأثقال ونقلها
٩٨٣	العمل بالآلة
٩٨٣	العمل بالكيمياء
٢٩٣	الحلوس أو القوف طويلاً
٣٩٣	معاودة الحركة بشكل دائم
٤٩٣	الحرف اليدوية
٤٩٣	ظروف العمل غير الآمنة
٥٩٣	التحريض الجنسي
٦٩٣	الهجمات الجنسية
٧٩٣	العاملات المنسبات
٨٩٣	سعيًا إلى التغيير

١٠٤	الفصل ٦٢: الصحة النفسية
٢٠٤	تقدير الذات
٤٠٤	الأسباب الشائعة لمشكلات الصحة النفسية
٧٠٤	مشكلات الصحة النفسية الشائعة عند النساء
٩٠٤	التضربات والأمراض الجسدية الناجمة من الضغط
١٠٤	مساعدة الذات ومساعدة الآخرين
١٠٤	المرض العقلي (الذهان)
١٢٤	وسائل تحسين الصحة النفسية في مجتمعك

٣٢٤	الفصل ٧٢: المخدرات والكحول والتبغ
٤٢٤	استخدام المخدرات والكحول وسوء استخدامها
٦٢٤	مشكلات الناجمة من المخدرات والكحول الأخرى
٦٢٤	التقلب على مشكلات المخدرات والكحول
٦٢٤	مشكلات التبغ
٢٣٤	العيش مع شخص يشكو مشكلة مخدرات أو كحول
٣٣٤	الوقاية من تعاطي المخدرات والكحول

٥٣٤	الفصل ٨٢: اللاجنات والمهجرات
٦٣٤	الهروب والوصول
٦٣٤	لحاجات الأساسية
٥٤٤	الصحة الإنجابية
٥٤٤	أساليب تحسين صحة النساء
٢٤٤	الصحة النفسية
٤٤٤	النساء القائدات

٧٤٤	الفصل ٩٢: ختان الإناث
٨٤٤	أنواع ختان الإناث
٨٤٤	التشويه الجنسي للإناث
٨٤٤	مشكلات صحية يسببها ختان الإناث
٩٤٤	ما العمل لمعالجة المشكلات الصحية
٥٥٤	سعيًا إلى التغيير

٧٥٤	الفصل ١٠٣: الأدوية وصحة النساء
٨٥٤	قرار استخدام الأدوية
١٦٤	كيف نستخدم الأدوية بأمان
١٦٤	استخدام الأدوية في هذا الكتاب
٨٦٤	أنواع الأدوية
٢٧٤	أدوية قد تنقذ حياة المرأة

٣٧٤	لائحة الأدوية
٩٠٥	الصفحات الخضراء
٩٠٥	مهارات العناية الصحية
١٥	الوقاية من الانتهاب
١٥	غسل الأيدي
١٥	تعقيم الأدوات والمعدات والأبر والحقن والقفازات
١٥	والضمادات
٤١٥	أسلوب قياس الحرارة
٥١٥	التيض (سرعة التنفس)
٥١٥	ضغط الدم
٦١٥	أسلوب فحص البطن
٦١٥	أسلوب فحص جهاز المرأة التناسلي (فحوى الحوض)
٢٢٥	الاعتناء بالحروق
٤٢٥	أسلوب إعطاء الإسوائل لمعالجة الصدمة
٥٢٥	أسلوب إعطاء الحقنة الشرجية
٦٢٥	أسلوب إعطاء الحقنة
٦٢٥	إبر تعطى الحقنة
٧٢٥	كيف تحضّر الإبرة
٧٢٥	كيف تحقن الحقنة في العضل
١٢٥	الحقن تحت الجلد
٩٢٥	الاستعداد لمعالجة صدمة الحساسية
٣٥	التدليك بضغط الأصابع
٢٣٥	شرح الكلمات الصعبة
٨٤٥	أين تحصلين على المعلومات الإضافية
٦٥	المهريس: الصفحات الخضراء
١٨٥	ملحق: الأدوية بحسب الأسماء التجارية في البلدان العربية

الفصل ١

صحة النساء: مسألة تهّم كل الناس

في هذا الفصل:

- ١ ماذا نعني بـ "صحة النساء"
- ٢ النساء أكثر تعرضاً للأمراض واعتلال الصحة
- ٦ أسباب اعتلال صحة النساء
- ٩ حكاية ميرا
- ١٢ سعياً إلى التغيير



ماذا نعني بـ ”صحة النساء“

عندما تكون صحة المرأة جيدة، تكون لديها الطاقة والقوة لتؤدي عملها اليومي، ولتقوم بالمهام العديدة التي لها، في أسرتها ومجتمعها ولتبني علاقات مُرضية مع الآخرين . بمعنى آخر، تؤثر صحة المرأة في كل مجالات حياتها. غير أن ”الرعاية الصحية النسائية“ ظلت لسنوات عديدة، لا تعني تقريباً غير خدمات الأمومة الصحية، كالرعاية أثناء الحمل وعند الولادة. هذه الخدمات ضرورية لا شك، لكنها لا ترى من حاجات النساء سوى حاجة الأمهات،

في هذا الكتاب نظرة مختلفة إلى صحة النساء.

أولاً لكل امرأة الحق في الحصول على رعاية صحية كاملة، طوال حياتها. ويجب أن تساعد الرعاية الصحية النسائية المرأة في كل نواحي حياتها- ولا تنحصر في دورها كزوجة وأم فقط. ثانياً، لا تتأثر صحة المرأة فقط بتكوين جسمها، بل بالظروف الاجتماعية والثقافية والاقتصادية التي تعيش فيها.

وفيما تتأثر صحة الرجل أيضاً بهذه العوامل، فإن النساء بصفتهن جماعة، يعاملن على نحو مختلف عن الرجال. فالمرأة غالباً سلطة وموارد أقل مما للرجل ومرتبته أدنى في العائلة والمجتمع. ويعني عدم المساواة الأساسي هذا:

- النساء يعانين الفقر أكثر من الرجال .
- النساء يحرمن من فرصة الحصول على معلومات وخدمات صحية مهمة، أكثر من الرجال.
- النساء يحرمن التعلّم والمهارات اللازمة ليعتمدن على أنفسهن، أكثر من الرجال.
- النساء يمكنهن التحكم بقراراتهن الأساسية في شأن الرعاية الصحية، أقل من الرجال.

تساعدنا هذه النظرة الأوسع، على فهم الأسباب الأساسية لاعتلال صحة النساء فتحسين صحة النساء يشمل معالجة مشكلاتهن الصحية، يتطلب أيضاً تغيير ظروف عيشهن.

عندما يحدث هذا يستفيد الجميع:

- المرأة نفسها وعائلتها ومجتمعها - فالمرأة التي تتمتع بصحة جيدة أقدر على عطاء أقصى طاقاتها، فضلاً عن أنها تجلب أطفالاً أصح، وتكون أقدر على الاهتمام بأسرتها، والإسهام في خدمة مجتمعها. وتساعدنا هذه النظرة أيضاً لنرى أن مشكلة المرأة الصحية في كل الحالات تقريباً، ليست مشكلتها وحدها وأن صحة النساء هي ”مسألة مجتمعية“.

- ليست الصحة الجيدة انعدام المرض فقط،

بل الصحة الجيدة هي في سلامة الجسم والعقل والنفس .

- الصحة حق للجميع.



النساء أكثر تعرضاً للأمراض واعتلال الصحة

قد يؤخر نقص الفداء نماء الفتاة
الطبيعي
ويسبب مشكلات صحية خطيرة .

تتعرض النساء للأمراض واعتلال الصحة أكثر من الرجال لأن جسم المرأة يختلف عن جسم الرجل. ولأن ثمة تمييزاً جوهرياً بين النساء والرجال. وفيما يلي بعض المشكلات الصحية التي تؤثر أكثر في النساء:

سوء التغذية

بين الأسباب التي تعرّض النساء للمشكلات الصحية في المجتمعات الفقيرة، يعتبر سوء التغذية السبب الأكثر شيوعاً وضرراً. فمنذ الطفولة، تحصل البنت أحياناً على طعام أقل من الصبي. ونتيجة لذلك قد يكون نموها أبطأ ولا تتكوّن عظامها كما يجب . (وقد يسبب لها هذا الأمر مصاعب أثناء الولادة لاحقاً). وتزداد المشكلة سوءاً حين تصبح البنت شابة، إذ تزداد حاجتها إلى الطعام الجيد بازدياد أعبائها، وبدء دورتها الشهرية وحدوث الحمل ثم الإرضاع.

فإذا لم تحصل المرأة على غذاء جيد وكاف، قد تأخذ صحتها عموماً في الاعتلال ، ويصيبها الإرهاق والضعف وفقر الدم (الأنيميا). فإذا حملت المرأة



لا يمكن أن نعزل صحة المرأة عن وضعها الاجتماعي، في كثير من المناطق الريفية الهندية، تشرب النساء من اللبن الحليب أقل مما يشرب الأزواج والأبناء، ولا يأكلن إلا بعد إتمام الرجال . فلا يترك للنساء عادة إلا القليل من الغذاء. ويعبر هذا الأمر أيضاً عن النظرة إلى قيمة النساء.

مشكلات الصحة الإنجابية

الحمل المتكرر. في أجزاء عديدة من العالم تبلغ نسبة الفتيات اللواتي يصبحن أمهات قبل بلوغ العشرين، ما بين ثلث مجموع الفتيات ونصفهن. وكثير منهن، إذا لم يعتمدن تنظيم الأسرة، لا تتاح لهن فرصة استعادة قوتهن بين حمل وآخر. ويعرض هذا الأمر المرأة لاعتلال الصحة ومضاعفات في فترة الحمل والولادة. ويعني الحمل المتكرر أيضاً أن تصبح المرأة أقل قدرة على التحكم بحياتها الخاصة، أو التعلّم، وإتقان مهارات تمكنها من الاعتماد على نفسها.

مضاعفات الحمل والولادة. في الثلاثين سنة الأخيرة، تضاءلت نسبة وفيات الرضع كثيراً. أما نسبة وفيات النساء بسببها الحمل والولادة فبقيت على حالها. إذ تموت امرأة كل دقيقة بسبب مشكلات يسببها الحمل. ويعني هذا مع مرور الوقت أن ربع النساء اللواتي يعشن في بلاد فقيرة يتأثرن من مضاعفات جدية بسبب الحمل والولادة.

الأمراض المنقولة جنسياً ومنها الإيدز / السيدا. جسد المرأة أكثر تعرضاً من جسد الرجل لمخاطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً والإيدز / السيدا، لأن مني الرجل يبقى في داخلها، وقد تنتقل الجراثيم إلى دمها عبر بطانة المهبل. ولما كانت الالتهاب لا تظهر على المرأة في أغلب الأوقات، فقد لا تتعالج.

لكن المشكلة في الحقيقة مشكلة مجتمعية. ففي الغالب نادراً ما تتحكم المرأة بالقرارات حيال الجنس، وتعجز في أكثر الأوقات عن رفض المجامعة غير الآمنة. لذا تصاب ١٦٥ مليون امرأة كل سنة بالأمراض المنقولة جنسياً. وهكذا أصيبت ١,٦٥ مليون امرأة بالإيدز/ السيدا عام ١٩٩٥ وحده. فإذا لم تعالج الأمراض المنقولة جنسياً فقد تسبب آلاماً مبرحة والتهابات الحوض الشديدة وعمقا ومشكلات أثناء الحمل وزيادة احتمال الإصابة بسرطان عنق الرحم. ويسبب الإيدز / السيدا الموت.

ختان الإناث (الخفاض). قد يؤدي ختان الإناث، إلى إحداث مشكلات صحية خطيرة منها التهابات في الحوض والجهاز البولي، ومشكلات جنسية وعاطفية، وصعوبات أثناء الولادة. وعلى الرغم من هذه المشكلات، لا تزال هذه العادة واسعة الانتشار. ويختن كل سنة نحو مليوني فتاة، معظمهن في أفريقيا، ولكن أيضاً في الشرق الأوسط والعالم العربي وآسيا.

إجهاض غير آمن. عندما تحاول امرأة إنهاء الحمل بإجهاض غير آمن، فإنها تخاطر بحياتها. مع ذلك، تحاول نحو ٥٠ ألف امرأة كل يوم إنهاء حملهن بطرق غير آمنة لعدم توافر طريقة آمنة للإجهاض. ويفقد كثير منهن القدرة على الإنجاب، أو يصيبهن ألم دائم والتهاب ومشكلات صحية أخرى.

الأمراض المنقولة جنسياً وغيرها من التهابات الأعضاء التناسلية

- الأمراض المنقولة جنسياً مسألة مجتمعية لأن المرأة تجبر غالباً على المجامعة غير الآمنة، خلافاً لإرادتها



- كل دقيقة تموت امرأة من جراء مشكلة تتعلق بالحمل

- كل سنة تموت ٧٥ ألف امرأة من جراء إجهاض غير آمن

- في العالم العربي: تموت كل سنة ٢٥ ألف امرأة من مضاعفات الحمل والولادة. ويقدر بأنه مقابل كل امرأة تموت هناك ٣٠ امرأة تعاني من الالتهابات والمضاعفات المستديمة والمؤلمة (أي ما يقارب مليون وخمسين ألف امرأة).

- كثير من الأمراض يصيب الرجال والنساء.
لكن تأثير النساء بهذه الأمراض قد يختلف.

السل ٣٧٥ ، الكحول والمخدرات الأخرى ٤٢٣ .

- تواجه المرأة مخاطر صحية تتجم من عملها داخل البيت وخارجه. وعملها ساعات طويلة "العمل اليومي المزدوج" يرهق جسمها فلا يعود قادراً على مقاومة المرض.

- قد تكون مشكلات الصحة الأخرى.

مشكلات طبية عامة

يزيد احتمال إصابة النساء ببعض المشكلات الصحية على احتمال إصابة الرجال بها، بسبب العمل الذي تقوم به المرأة أو اعتلال تغذيتها، أو الإنهاك الشديد. ويمكن أيضاً أن يسبب المرض نوعاً من الأذى للمرأة، يختلف عما يسببه للرجل، فمثلاً قد ينبذ الرجل زوجته إذا أصيبت بمرض يضعفها أو يشوهها.

وعندما تمرض المرأة فإنها غالباً لا تطلب العلاج ولا تحصل عليه إلا إذا اشتد عليها المرض. فمرض السل مثلاً ينتشر بين الرجال والنساء على السواء، لكن النساء اللواتي يحصلن على العلاج أقل من الرجال. ويموت نحو ثلاثة آلاف امرأة من السل كل يوم، ثلثهن على الأقل لم يحصلن على العلاج المناسب أولم يعرفن أبداً بأنهن مصابات بالمرض. أما المشكلات الصحية الأخرى التي أصابت في الماضي الرجال في الغالب، فقد باتت تهدد الآن المرأة أيضاً. إذ يزداد مثلاً عدد النساء اللواتي يعانين مشكلات صحية تتعلق بالتدخين أو الإفراط في تناول الكحول.

مخاطر العمل

تواجه المرأة مخاطر صحية يومية بسبب العمل الذي تقوم به . ففي البيت تشيع أمراض الرئة الناجمة من الدخان أو نار الطبخ، حتى أن هذه الأمراض تعد المشكلة الصحية الرئيسية الأولى المتعلقة بعمل المرأة. كذلك تشيع الأمراض التي تنتقل بواسطة الماء، بسبب الوقت الذي تقضيه المرأة في غسل الملابس، أو نقل المياه أو الوقوف في الماء أثناء عملها في الحقول.



وتشكو ملايين النساء اللواتي يعملن خارج المنزل من مشكلات صحية بسبب الظروف غير الآمنة في أماكن العمل. عادة، عند عودة المرأة من عملها في الخارج، تواصل العمل في المنزل، وهكذا تؤدي عملاً مزدوجاً. وهذا الأمر يرهقها ويزيد مخاطر إصابتها بالمرض.

مشكلات الصحة النفسية

يتعرض كل من الرجل والمرأة لاحتمالات متساوية تقريباً للإصابة بمشكلات الصحة النفسية. لكن الكآبة الشديدة تصيب النساء أكثر بكثير مما تصيب الرجال. وغالباً ما تصيب الكآبة الشديدة المرأة الفقيرة، التي واجهت خسارة ما أو تعرضت للعنف، أو تلك التي تعرض مجتمعا للدمار أو أصابته تغيرات كبيرة. لكن المرأة التي تعاني أي نوع من مشكلات الصحة النفسية، تلقى من العناية اللازمة أقل مما يلقيه الرجل.

العنف

لا ينظر إلى العنف عادة على أنه مشكلة صحية ، لكن العنف قد يؤدي إلى إصابات خطيرة ومشكلات صحية نفسية وإعاقات جسدية أو حتى الموت. وكثيراً ما يعتدي الأقارب أو الأصدقاء على الفتيات جنسياً. وتُجبر الكثير من النساء على ممارسة الجنس أو يعتدي الشريك عليهن. فالإغتصاب والتحرش الجنسي يشكلان تهديداً دائماً لجميع النساء. ويحدث هذا النوع من العنف

ويبقى معظم العنف الذي تتعرض له النساء طي الكتمان ولا يصرح به لأن الشرطة والآخرين غالباً ما يلومون النساء بدل لوم الرجال في المشكلة. ونادراً ما يعاقب الرجال الذين يرتكبون أعمال حيال النساء.



كيف تُدفع النساء إلى حياة اعتلال

بالرغم من أن النساء لا يعانين كلهن المشكلات الصحية المذكورة أعلاه، فإن معظمهن يعانين ثلاثاً من هذه المشكلات : اعتلال التغذية وحالات الحمل المتقاربة ، والعمل فوق الطاقة . وتؤثر كل من هذه المشكلات في الصحة العامة للمرأة، وترهق جسمها فتصبح أكثر تعرضاً للإصابة بالمرض .

ويؤدي الحمل كذلك إلى تفاقم أمراض مثل الملاريا والتهاب الكبد، والسكري، وفقر الدم (الأنيميا)، وقد تؤدي هذه المشكلات بدورها إلى جعل الحمل أصعب وتجعل هذه الأمور كلها على المرأة أكثر تعرضاً من الرجل لاعتلال الصحة.



- تتعرض النساء عادة لعنف الرجال الذين يعرفونهن. ومعظم حوادث العنف لا يبلغ عنها فلا يعاقب الرجال.

- العنف ٢١٢، الاغتصاب والاعتداء الجنسي ٢٢٧، ختان الإناث ٤٤٦.

أسباب اعتلال صحة النساء

تسهل تسمية الأسباب المباشرة لمعضات أساسيان، المرأة الصحية. فنقول مثلاً إن الأمراض المنقولة جنسياً سببها جراثيم مختلفة، وان اعتلال التغذية ينجم من عدم تناول مقدار كاف من الطعام الجيد، وان المشكلات أثناء الحمل غالباً ما تنشأ من نقص الرعاية اللازمة للحامل. لكن لهذه الأسباب المباشرة سببان أساسيان، يسهمان في العديد من مشكلات المرأة الصحية: الفقر وتدني مكانة المرأة في المجتمع.

الفقر

ثلاثا نساء العالم فقيرات. وليست المرأة أكثر تعرضاً للفقر من الرجل فقط، بل إنها غالباً ما تكون أفقر الفقراء.

وتعلق ملايين النساء في دائرة الفقر التي تبدأ حتى قبل ولادتهن. وغالباً ما يولد الطفل الذي افتقرت أمه إلى الطعام الكافي أثناء الحمل هزياً بطيء النمو. وقد تحصل البنت في الأسر الفقيرة، على طعام أقل مما يحصل عليه أخوها الذكر فيزيد تأخر نمائها. وغالباً ما تنال الفتاة القليل من العلم، أو لا علم إطلاقاً، فإذا كبرت اضطرت إلى العمل في مهن لا تستلزم مهارة فتحصل على أجور أقل من أجور الرجال (حتى لو كانت تؤدي نوع العمل نفسه). أما في البيت: فلا تأخذ المرأة أي أجر لقاء عملها المنزلي. وبذلك تتعرض المرأة وأطفالها، بسبب الإرهاق، وسوء التغذية، ونقص الرعاية أثناء الحمل، لمخاطر اعتلال الصحة.

ويرغم الفقر المرأة على العيش في ظروف قد تسبب لها العديد من المشكلات الصحية الجسدية والنفسية. فالمرأة الفقيرة مثلاً ما:

- تعيش في ظروف سكنية سيئة، ليس فيها شيء من الوسائل الصحية أو المياه النظيفة.

- لا تحصل على ما يكفي من الطعام الجيد، فتتفق

معظم وقتها وطاقتها في البحث عن ما يتيسر لها الحصول عليه من طعام.

- تجبر على قبول عمل خطر، أو على العمل لساعات طويلة جداً

- لا تتيسر للمرأة الرعاية الطبية، حتى لو كانت مجانية، لأنها لا تستطيع ترك عملها أو الابتعاد عن عائلتها.

- تكون مشغولة جداً في العمل من أجل البقاء فلا تملك من الوقت أو الطاقة ما يكفي للاعتناء بحاجاتها الخاصة، أو للتخطيط لمستقبل أفضل، أو لتعلم مهارات جديدة.

- تلام على فقرها وتدفع للإحساس بأنها أدنى مرتبة ممن يملكون مالاً أكثر منها.

وغالباً ما يجبر الفقر المرأة على الاعتماد على الرجل من أجل البقاء فإذا اعتمدت المرأة على الرجل في إعالتها - أو إعالة أطفالها - قد تضطر إلى القبول بأشياء تجعله سعيداً وتكون خطيرة على صحتها، فربما تسمح له مثلاً بأن يكون عنيفاً حيالها أو تقبل بالمجامعة غير الآمنة، خوفاً من خسارة إعالتها الاقتصادية لها.



تدني مكانة النساء



المكانة هي الأهمية التي يحظى بها شخص ما في أسرته ومجتمعه. وتؤثر المكانة في طريقة معاملة المرأة، وفي تقييمها لنفسها، وفي أنواع النشاط المسموح لها، وأنواع القرارات التي يسمح لها باتخاذها. وتكون للمرأة في معظم المجتمعات في العالم، مكانة أدنى من مكانة الرجل. ويؤدي تدني مكانة المرأة إلى التمييز - أي إلى معاملتها معاملة سيئة أو حرمانها من أمر لا شيء إلا لكونها امرأة. وقد يتخذ التمييز أشكالاً مختلفة في شتى المجتمعات لكنه يؤثر دوماً في صحة المرأة.

الرغبة في الصبيان لا البنات. يفضل العديد من الأسر الصبيان على البنات لأنهم يستطيعون الإسهام أكثر في دخل الأسرة، ويعيلون ذويهم عند تقدمهم في السن، ويقومون بهم المآثم عند موتهم، ويحملون اسم الأسرة. ولهذا، غالباً ما تُرضع الطفلة وقت أقصر من الطفل، وتعطى طعاماً ورعاية طبية أقل، وتُعلم قليلاً أو لا تُعلم على الإطلاق.

نقص الحقوق القانونية وسلطة القرار. لا تستطيع المرأة في مجتمعات عديدة، أن ترث أو تملك، أو تجني المال أو تحصل على قرض. وإذا حصلت على الطلاق، فقد لا يسمح لها بالاحتفاظ بأطفالها أو ممتلكاتها. وحتى لو كانت لها حقوق قانونية، فإن تقاليد مجتمعها قد لا تسمح لها بالتحكم بحياتها إلا قليلاً. وفي الغالب، لا تستطيع أن تقرر كيف يجب أن تنفق مال الأسرة أو متى تحصل على الرعاية الصحية. ولا تستطيع أن تسافر أو تشارك في قرارات مجتمعها إلا بإذن زوجها.

وعندما تجرد المرأة من سلطتها بهذه الطرق، فإن عليها أن تعتمد على الرجل من أجل البقاء. ولذا فهي لا تستطيع أن تطلب بسهولة ما يوفر لها صحة جيدة، مثل تنظيم الأسرة، والمجاعة الآمنة، والطعام الكافي، والرعاية الصحية، والحماية من العنف.

إنجاب الكثير من الأطفال، أو الإنجاب المتقارب. قد يؤدي التمييز ضد المرأة أيضاً إلى أن تحمل أطفالاً أكثر، لأن إنجاب الأطفال هو الطريقة الوحيدة ربما التي تمكن المرأة من إحراز المكانة لنفسها أو لشريكها.

في كل هذه الظروف، تحظى المرأة بنصيب أقل من الصحة والرعاية الصحية. وكثيراً ما ترضى بمكانتها، لأنها رُبيت في الأساس على اعتبار نفسها أدنى من الرجل. وقد تتقبل اعتلال صحتها على أنها نصيبها في الحياة فلا تطلب المساعدة إلا عندما تصبح مشكلاتها الصحية شديدة أو خطيرة على حياتها.

- لأن كثيراً من العمل الذي تقوم به المرأة لا يُقدّر، فهي غالباً ما تفتقر إلى الحماية القانونية في مكان العمل.

- يساوي عدد النساء نصف عدد سكان العالم، ولكنهن يعملن ثلثي ساعات العمل في العالم، و يتقاضين عُشر دخل العالم ويملكن واحداً في المائة فقط من الممتلكات في العالم.

- لا يوفر النظام الطبي كل الخدمات التي تحتاج إليها المرأة.

لا يلبي النظام الطبي حاجات النساء

النساء والأدوية ٤٥٧

لا يؤدي الفقر والتمييز في الأسرة والمجتمع إلى المزيد من المشكلات الصحية للنساء فحسب، بل إنهما يجعلان النظام الطبي أيضاً أقل قدرة على أن يوفر للنساء الخدمات التي يحتجن إليها. وقد تتفاقم تزد المشكلة من جراء السياسة الحكومية والاقتصاد العالمي.

ولا يستطيع كثير من الناس في البلدان الفقيرة الحصول على أي خدمات صحية من أي نوع. (ويشرح الإطار أدناه أحد أسباب تفاقم هذه المشكلة في السنوات الأخيرة). والسائد أن المال القليل المتوافر في هذه البلدان لن يُنفق على حاجات المرأة الصحية، بسبب التمييز ضد النساء. ولذا قد لا تتمكن المرأة من الحصول على رعاية جيدة حتى لو كانت تستطيع أن تدفع ثمن هذه الرعاية. وقد تتاح لها بعض الخدمات الصحية الإنجابية. لكن المرأة تضطر - من أجل سد كل حاجاتها الصحية - إلى السفر إلى العاصمة أو ربما أن تترك بلدها.

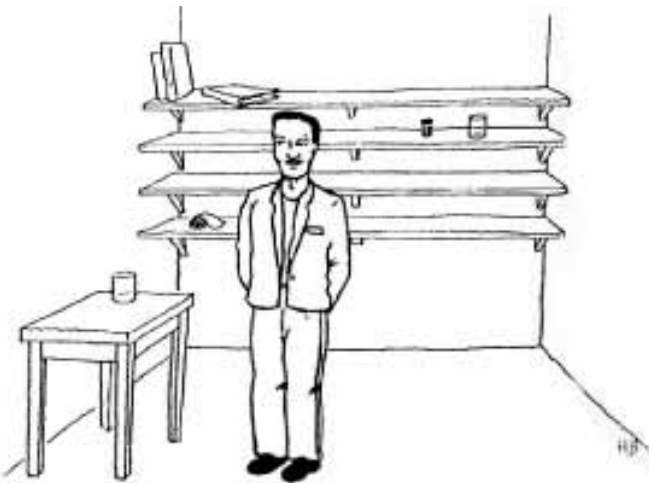
وتعد المهارات اللازمة للاعتناء بالنساء في العديد من البلدان تخصصاً ولا يحصل عليه سوى الأطباء. ومع ذلك يمكن أن يوفر عاملين وعاملات صحيات من المجتمع المحلي، العديد من هذه الخدمات بكلفة بسيطة.

الدين والتكيف الهيكلي: إبقاء الفقير فقيراً

خلال السبعينيات من القرن العشرين أرغم العديد من البلدان الفقيرة على استئانة الأموال من مصارف في البلدان الفنية، واستخدم بعض البلدان الفقيرة هذه الأموال لتحسين حياة شعوبها. فأنشئ العديد من المدارس والمستشفيات والعيادات الجديدة ومشاريع أخرى.

لكن حين طالبت المصارف باسترداد أموالها، أُجبرت البلدان الفقيرة على تغيير اقتصادها أو "تكييفه". وأجبرت هذه البلدان على دفع الكثير من الثروات التي أنتجتها شعوبها، وعلى تسهيل أعمال الشركات الأجنبية لكسب المال باستعمال موارد البلدان الفقيرة واليد العاملة فيها.

لذلك، لم يعد باستطاعة البلدان الفقيرة إنفاق المقدار الذي كانت تنفقه من الأموال على البرامج المخصصة لمساعدة الفقراء، كالمدراس والمراكز الصحية، والمستشفيات والبرامج التي تساعد الناس للحصول على الطعام والوقود بأسعار معقولة. وقد أضحت الحكومات الآن لا تملك سوى القليل من المال تدفعه للأطباء والممرضات والعاملين الصحيين الآخرين، أو لتوفير الإمدادات والتجهيزات الطبية. وتعاني كل الشعوب الفقيرة في مجال الصحة، من جراء هذه التغيرات، إلا أن النساء والأطفال هم الأشد معاناة.



يعاني العديد من المراكز الصحية في العادة من نقص بالأدوية الأساسية والمعدات والإمدادات.

حكاية ميرا



عندما كانت ميرا فتاة صغيرة ، حلمت بأن تتزوج من رجل وسيم ولطيف، وبأن تعيش في منزل كبير، فيه كهرباء، وأن تكون قادرة على فعل أي شيء تتمناه . لكن أسرة ميرا كانت فقيرة، وكانت ميرا الصغرى بين البنات الأربع. وكان والدها يضرب أمها أحياناً عندما يكون غاضباً، ويندب حظه السيئ لأنه رزق الكثير من البنات.

عندما بلغت ميرا الرابعة عشرة- سن النضوج الكافي للزواج- بكت لأنها علمت أن أحلامها لن تتحقق أبداً، لقد دبروا أمر زواجها من رجل اختاره والدها. كان ذلك الرجل يملك بعض الأراضي. وظن والد ميرا أن أسرته ستستفيد من هذا الزواج ، ولم تكن ميرا تملك أي خيار في الأمر.

مع ولادة طفل ميرا الثاني - وكان صبياً- توقف زوجها عن الإلحاح على مجامعتها مثلما كان يفعل. كانت ميرا سعيدة بذلك. فبالرغم من أنه لم يكن يؤذيها، فإن التآليل التي كانت تغطي عضوه الذكري كانت تشعرها بالقتل. وخلال العشرين عاماً التي تلت، أنجبت ميرا ستة أطفال آخرين ، بينهم طفلة توفيت في الثالثة ، وصبي توفيت إثر الولادة .



وذات يوم ، كانت ميرا تستعمل المراض، لاحظت إفرازات دامية (أي مليئة بالدم) تنزل من مهبلها، ولم يكن موعد دورتها الشهرية قد حان . لم تكن ميرا قد أجرت من قبل أية فحوص طبية ، لكنها هذه المرة سألت زوجها إذا كان بإمكانها رؤية عامل صحي فأجاب بأنه لا يثق بالأطباء، فضلاً عن أنه لا يملك المال لينفقه في كل مرة تقلق حيال شيء ما.

كانت ميرا قد بلغت الأربعين عندما بدأت تعاني ألماً في أسفل بطنها، أخافها الألم ، لكنها لم تكن تعرف من تشاور بشأنه . وبعد أشهر قررت ميرا أخيراً مخالفة رغبة زوجها وطلب المساعدة الطبية. كانت خائفة على حياتها، فاقترضت بعض المال من إحدى الصديقات .

وفي المركز الصحي، حصلت ميرا على بعض الأدوية لمعالجة إفرازات المهبل ، مع أن العامل الصحي لم يفحصها أولاً. وعادت ميرا إلى منزلها تلك الليلة، مرهقة حزينة بسبب إنفاقها مدخرات صديقتها. ومرت أسابيع وتدهورت صحة ميرا، وهبطت عزيمتها، لإحساسها بأنها لا تزال على غير ما يرام .

أخيراً، وهنت صحة ميرا كثيراً، فصدق زوجها أنها مريضة فعلاً فتوسلاً أن يوصلهما أحدهم إلى مستشفى في المدينة البعيدة. وبعد انتظار دام أياماً، دخلت ميرا المستشفى. وأخيراً، أبلغت أنها مصابة بسرطان متقدم في عنق الرحم. قال الطبيب إنهم يستطيعون استئصال رحمها، لكن السرطان قد نقش. أما العلاج الوحيد الذي قد ينقذ حياتها فموجود في منطقة أخرى، وهو مكلف جداً. وسألها الطبيب: ”لماذا لم تجر فحص عنق الرحم (مسحة مهبلية) بانتظام“؟ لو اكتشفنا المرض باكراً لاستطعنا معالجته بسهولة“. لكن الأوان كان قد فات. وعادت ميرا إلى منزلها، وفي أقل من شهرين فارقت الحياة .



لماذا ماتت ميلا؟

إليكم بعض الأجوبة الشائعة عن هذا السؤال:



قد تقول الطبيبة...
توفيت ميلا بسبب
سرطان عنق الرحم
المتفشي لأنها لم تتلق
العلاج باكراً.

أو قد تقول المعلّمة...

توفيت ميلا لأنها لم
تكن تعرف أن عليها
إجراء فحص عنق
الرحم.



أو قد يقول العامل الصحي...

توفيت ميلا لأن زوجها
عرضها للتأليل التناسلية
وأمرض أخرى منقولة جنسياً.
وهذه عرضتها لمخاطر الإصابة
بسرطان عنق الرحم.



كل هذه الأجوبة صحيحة. فالمرأة التي تمارس الجنس في عمر مبكر وتعرض للتأليل التناسلية تواجه احتمالاً كبيراً للإصابة بسرطان عنق الرحم. ولكن إذا اكتشف المرض باكراً (عادة بإجراء فحص عنق الرحم)، فغالباً ما يمكن معالجته.

ولكن مع هذا، تدل هذه الأجوبة على فهم محدود جداً للمشكلة. فالكل ألقى اللوم على شخص - ميلا أو زوجها. ولم ينظروا إلى أبعد من ذلك. فميرلا كانت معرضة أكثر لخطر الموت من سرطان عنق الرحم لأنها امرأة فقيرة، في بلد فقير.



- هناك أسباب عديدة تجعل المرأة الفقيرة تصاب بأمراض مميتة يمكن اتقاؤها ومعالجتها.

- اعرجي أكثر عن سرطان عنق الرحم انظري الصفحة ٣٦٥.

كيف أدى الفقر وتدني مكانة النساء معاً إلى موت ميرا

ميرا وعائلتها كانوا فقراء، لذا أُجبرت على الزواج والمجامعة في عمر باكر من حياتها. ولأنها امرأة، افتقرت إلى المساهمة في اتخاذ القرار في علاقتها مع زوجها. ولم تكن تستطيع أن تقرر متى وكم تنجب أطفالاً. ولم يكن لها رأي بعلاقات زوجها مع نساء أخريات. أما فقر عائلتها فكان يعني أنها عانت سوء التغذية طوّل حياتها، فأصبح جسمها ضعيف وعرضه للأمراض.

بالرغم من أن مجتمع ميرا يفتقر إلى الخدمات الصحية، فإن أقرب مركز صحي كان يوفر بعض الخدمات الصحية للنساء، مثل تنظيم الأسرة والمعلومات للوقاية من الإيدز- السيدا. لكن العاملين الصحيين لم يكونوا مهنيين ولا مدربين لمعالجة مشكلات النساء الصحية الأخرى، حتى المشكلات الخطيرة كسرطان عنق الرحم. لم يكونوا يعرفون كيف يفحصون حوض المرأة (معاينة المهبل وعنق الرحم والأعضاء التناسلية الأخرى) أو كيف يجرون فحص عنق الرحم (المسحة المهبليّة). وحتى لو ذهبت ميرا إلى المركز الطبي باكراً، ما كان العامل الصحي ليتمكن من مساعدتها.

ونتيجة لذلك، كان على ميرا أن تسافر بعيداً وتدفع كثيراً لترى طبيباً يستطيع أن يخبرها عن هذه الفحوص. لكن الأوان كان قد فات.

وأخيراً، كان بلد ميرا فقيراً، ولا يملك المال اللازم للرعاية الصحية. لقد اختارت حكومة بلدها، مثل حكومات العديد من البلدان الفقيرة، التركيز على خدمات صحية أخرى مهمة، ولم تهتم لمشكلات النساء الصحية. وصرف المال الذي أنفقته الحكومة لصحة النساء، على المستشفيات الغالية في المدن الكبرى، بدل أن يصرف لبرامج صحية مجتمعية يمكن للنساء مثل ميرا أن يستفدن منها. ويعني هذا أن الخدمات التي تشخص باكراً وتعالج سرطان عنق الرحم - والعديد من مشكلات النساء الصحية غير متوفرة.

لم يكن الفقر وتدني مكانة المرأة في مصلحة ميرا على المستويات الثلاثة - عائلتها وفي مجتمعها وفي بلدها فبسبب المشكلة الصحية التي أدت إلى موتها.



هذه بعض الحلقات في سلسلة الأسباب التي قادت ميرا إلى الموت، إنها الحلقات نفسها التي تسبب العديد من مشكلات النساء الصحية

- يمكن بحث أسباب وفاة ميرا أو أسباب مشكلات صحية أخرى عن طريق مراجعة تمرين ولكن لماذا؟ في الصفحة ٢٦

- قد تجبر الظروف بعض النساء على "التجارة بالجنس" لأنهن بحاجة ماسة إلى المال للعيش ولا يجدن طرقاً أخرى لكسبه، أو مقابل منافع أخرى متعلقة ببقائهن وإعالة أسرهن وسداد الديون أو شراء الأدوية. وتعرض هؤلاء النساء إلى المشكلات الصحية المتعلقة بالجنس أكثر من غيرهن، ومنها الأمراض المنقولة جنسياً والإيدز (السيدا) والحمل غير المرغوب به والعنف والتمييز ضدن.

سعيًا إلى

التغيير

- تجديد أفكاراً أخرى عما يمكن أن يفعله شريك في هذا المجال، في الصفحة ١٤.

ليس لزاماً أن تظل الأمور على حالها

ولما كانت أسباب اعتلال الصحة موجودة على مستوى الأسرة، والمجتمع، والبلد، فلا بد للتغييرات اللازمة لتحسين صحة النساء من أن تحدث على كل من هذه المستويات المختلفة.

سعيًا إلى التغيير في أسرتك

يمكنك تحسين صحتك بمعرفة مشكلات النساء الصحية، وإحداث تغيير في حياتك الخاصة وحياتك أسرتك. حادثي شريكك عما يحتاج إليه كل منكما للتمتع بصحة أفضل، ومن ذلك المجامعة الآمنة والتقسام العادل لأعباء العمل، يمكنك أيضاً السعي إلى تحسين صحة أطفالك

تربية أطفالنا من أجل عالم أفضل

يؤثر أسلوب تربية أطفالنا كثيراً، منذ اللحظة التي يولدون فيها، في معتقداتهم وسلوكهم حين يبلغون .

فنحن الأمهات نعلم أطفالنا كل يوم من حياتهم:

- عندما نُطعم الأزواج والصبيان أولاً نعلم أطفالنا أن جوع البنات والنساء أقل أهمية.

- عندما نرسل أبناءنا الصبيان وحدهم إلى

المدرسة، نعلم أطفالنا أن البنات لا تستحق الفرص التي يتيحها التعلّم .

- عندما نعلم صبياننا أن العنف من سمات الرجولة، نُنشئهم على العنف.

- عندما لا نعرب عن استنكارنا للعنف عند الجيران، نعلم أبناءنا الصبيان أن ضرب الرجل لزوجته ولأطفاله أمر مقبول.

نحن الأمهات نملك القدرة على تغيير أطفالنا وما سيصبحون

- يمكننا أن نعلم أطفالنا الصبيان أن يكونوا لطفاء رحومين، وهكذا يصبحون عند بلوغهم أزواجاً وآباءً وإخوة لطفاء رحومين .

- يمكننا أن نعلم بناتنا تقدير أنفسهن، حتى يتوقعن التقدير ذاته من الآخرين.

- يمكننا تعليم أطفالنا الصبيان الاعتزاز بالمشاركة في أعباء الأعمال المنزلية ، حتى لا تعاني أخواتهم وزوجاتهم وبناتهم عبء كثرة العمل.

- يمكننا تعليم بناتنا ليصبحن أكثر استقلالاً بإنهاء التعلّم المدرسي أو تعلّم إحدى المهارات.

- يمكننا تعليم أطفالنا الصبيان احترام جميع النساء وأن يتحملوا مسؤوليتهم في علاقتهم الجنسية مع الشريك.

يمكننا تربية أطفالنا من أجل عالم أفضل.



سعيًا إلى التغيير في مجتمعك

يمكنك تحسين صحتك وصحة نساء أخريات في مجتمعك بمطالعة هذا الكتاب معاً والتحدث عن مشكلات النساء الصحية .

وقد يكون التحدث مع الآخرين أمراً صعباً. فالنساء غالباً ما يشعرن بالخجل (عند التحدث مثلاً عن أعضاء الجسم) ، أو الخوف مما قد يظنه الآخرون لكن محادثة الآخرين تظل الطريقة الوحيدة لتحسين معرفتك بمشكلات النساء الصحية واكتشاف أسبابها. وغالباً ما تجدين أن القلق ينتاب النساء الأخريات في شأن الأمور ذاتها، ولذا يرغبن في مناقشتها.

اتصلي بمجموعة صغيرة من النساء للتحدث عن المشكلات الصحية في مجتمعك. حاولي دعوة صديقات صديقاتك وجاراتك ، أو النساء اللواتي يعملن معك إلى الاجتماع . عندما تكتشفن أن ثمة مشكلة صحية مشتركة بين العديد من النساء يصبح مفيداً أن تعاونن الاجتماع وتدعين أخريات لمناقشة هذه المشكلة ومعرفة المزيد عنها. عندما تجتمعن ، ينبغي أن تركزن بالأسباب الأساسية التي أدت إلى حدوث المشكلات الصحية ، وأن تضعن خطة التغييرات التي يمكن إحداثها في أسركن ومجتمعك. أنظري طرق العمل مع فريق للتخطيط والعمل من أجل التغيير، الصفحات من ٢٦ إلى ٣١.



فكري بإشراك الرجال مع النساء في المناقشات عن صحة النساء. قد يبدو صعباً التحادث مع الرجال عن مشكلات النساء الصحية، لأن هذا النوع من الحديث يعد محرماً، أو "أسراراً نسائية"، ولكن لما كان الرجال في الغالب في مركز السلطة، فإن مساعدتهم قد تكون مهمة جداً. لاحظي الرجال الذين يدعمون المرأة، والذين يمثلون قدوة حسنة للصبيان ويعاملون النساء بالمساواة.



كيف يمكن للرجال أن يساعدوا

بإستطاعة أي رجل أن يساعد في تحسين صحة النساء إذا:

- رَبَّى أطفاله على احترام المرأة، ومعاملة الصبيان والبنات بالمساواة .
- سأل النساء عما يفكرن به، وأصغى إليهن. ويمكن للرجل أن يصغي إلى مشاكل زوجته وابنته وحاجتهما، وأن ينظر في فرص العمل معاً لسد حاجات كل أفراد العائلة .
- حادث زوجته عن عدد الأطفال الذين يرغب كل منهما في إنجابهم ، وأن يتحملاً بعدئذ بالتساوي مسؤولية تنظيم أسرتهما .
- شجّع زوجته على إجراء فحوص صحية منتظمة ، وساعدها على إيجاد المال والوقت اللازم لذلك .
- أسهم في الاهتمام بالأطفال وأداء الأعمال المنزلية .
- أخلص لزوجته ، والإأفعلية أن يكون صريحاً معها وأن يتخذ الاحتياطات اللازمة للمجاعة الآمنة، إذا جامع غيرها، وعليه فور إصابته بمرض منقول جنسياً أن يخبر شريكته (أو شريكاته) ليتعالجن .
- شجع زوجته على أخذ حصتها العادلة من الطعام المتوافر حتى لو لم يحصل كل منهما على الكثير منه.
- شجع كل أطفاله على البقاء في المدرسة طالما أمكنهم، فكلما طالت مدة بقائهم في المدرسة ازدادت فرصهم عندما يكبرون، وزاد احتمال تمتعهم بصحة أفضل.

بإمكان الرجل أن يكون أيضاً القدوة الحسنة في مجتمعه إذا:

- شجع النساء في مجتمعه على حضور الاجتماعات وضمن حصولهن على فرصة للكلام ، أو شجع النساء على تنظيم لقاءاتهن الخاصة المنفصلة، حيث يشعرن بحرية في التعبير عن آرائهن .
- شجع النساء على الانخراط في التخطيط لمشاريع البلدة وإدارتها.
- شجع الآخرين على وقف تعاطيهم الخمر والمخدرات. إذ إن هذه الآفات لا تسهم إطلاقاً في خير المجتمع، بل تهدر المال والطاقة وحاول أن ينظم احتفالات لا تقدم فيها الكحول.
- لم يسمح بحدوث أي نوع من العنف ضد النساء.
- علم الأطفال كيف يعتنون بصحتهم الجسدية والنفسية والجنسية وكيف يتجنبون الأمراض الشاسعة.
- سعى إلى تغيير الفكرة الرائجة أن الرجل القوي هو زير نساء. الرجل القوي هو شريك قوي.

ما يلي أعمال أخرى تحسّن الصحة في المجتمع:

- تشكيل مجموعات المساندة

- تبادل المعلومات: إيجاد الطرق لنشر المعرفة بالمشكلات الصحية الشائعة في مجتمعك، ليعرفها الجميع.

- تشكيل مجموعات المساندة: تستطيع النساء اللواتي عانين المشكلات ذاتها (مثل النساء اللواتي تعرضن للاغتصاب أو الأذية، أو الأمهات المرضعات، أو ذوات الإعاقة، أو غيرهن) تشكيل جماعات مساندة ليدعم بعضهن البعض ويعملن معاً لتجاوز مشكلاتهن.

أنشئ في زيمبابوي (إفريقيا) ، مشروع موساسا لمساعدة النساء اللواتي يعانين العنف ، وبشكل خاص العنف المنزلي والاعتداء الجنسي. ووجد مشروع موساسا أن النساء اللواتي يضربهن زوجهن لا يحميهن القانون، ويقول العديد من الناس إن على الرجال امتلاك السلطة على النساء لأن ذلك كان شأنهم دوماً، أو لأن ذلك جزء من تقاليد مجتمعهم. ويقول هؤلاء إن ضرب النساء بانتظام يذكرهن

وغيره موساسا هو تغيير هذا الموقف بالتعليم العام وإرشاد النساء اللواتي تعرضن للعنف، وبذلك يتعلم الرجال والنساء والمدرسون والتلاميذ والشرطة أن العنف هو استغلال للسلطة. وخطّط مشروع موساسا لإنشاء منزل يمكن للنساء والأطفال أن يلجأوا إليه عندما يكونون في خطر.



- إسعي لزيادة استقلالك: إن المشاريع التي تساعد النساء في جني المال وتحسين ظروف عملهن ، تسهم أيضاً في جعلهن يتخذن قراراتهن بأنفسهن وتكسبن التقدير الذاتي.



في قرية صغيرة في غواتيمالا (يسكنها شعب ”المايا” وهم من شعوب البلاد الأصلية) شكلت مجموعة من النساء فريقاً للعمل في النسيج. وهن يبعن منسوجاتهن لمستودع خاص للأشغال اليدوية النسائية في العاصمة . وتجني النساء الآن من المال أكثر مما يجني معظم الرجال في المنطقة. ونتيجة لذلك، اكتسبت النساء مكانة جديدة في أسرهن ومجتمعهن وتحسنت فرصهن في الحياة.

- تطوير مشاريع مجتمعية: حاولي مثلاً إيجاد طرق لكل عائلة في مجتمعك تمكّنها من الحصول على ما يكفي من الطعام، أو لتحسين النظافة العامة في المجتمع والحصول على مياه نظيفة .

في كينيا (أفريقيا)، ضمت حركة الحزام الأخضر لزراعة الأشجار وحمايتها لمنع انجراف التربة ولتوفير الوقود للعديد من النساء. لقد عزز نجاح النساء في حماية البيئة وتوفير الوقود لعائلاتهن، تقتهن بأنفسهن وساعدهن في كسب العيش .



وقال أحد أعضاء الحزام الأخضر: ”كانت غاباتنا تتحسر بسبب حاجتنا الدائمة إلى الحطب . ولذا نلتقي كل أسبوع لجمع البذار، ولتسييج الغابات، والاعتناء بالأشجار، ونتصل كذلك بمجموعات أخرى ومدارس عن البيئة، وبذلك نساعد أنفسنا ونحسّن البيئة“.

التغيير ممكن بجهد جماعي بسيط وزهيد الكلفة

عندما تتضرين إلى مشكلة، غالباً ما تبدو صعبة جداً في البداية، لكن في الحقيقة يمكن للمجتمعات المحلية أن تحسّن كثير. من الأمور بأكلاف زهيدة

إيكنّ مثلاً بعض المقترحات التي يقدمها هذا الكتاب للوقاية من بعض مشكلات الصحة النسائية أو لمعالجتها:

- إنشاء مشروع فرن محلي. فغالباً ما تعاني النساء التهابات رئوية وحروقاً وآلام ظهر. ويمكن أن يحل كثير من هذه المشكلات بإنشاء أفران رخيصة، آمنة وأقل استهلاكاً للوقود وبتأ للدخان (إنظري الصفحة ٢٨٢).

- إقامة نظام نقل للطوارئ، إذ يموت العديد من النساء بسبب مضاعفات في الحمل والولادة، والإجهاض غير الآمن. وغالب ما يمكن تجنب هذه الوفيات إذا أمكن الحصول على العناية الطبية بسرعة (أنظري الصفحة ١١٠).

- تستطيع فحوص الكشف السرطاني المبكر أن تنقذ حياة العديد من النساء المصابات بسرطان عنق الرحم أو الثدي. إن اكتشاف السرطان باكراً يسهل معالجته كثيراً.

- توفير خدمات تنظيم الأسرة والعناية بالحوامل لكل النساء، وبذلك يمكن منع وفيات عديدة من جراء اشتراكات الحمل والولادة والإجهاض غير الآمن.

- تدريب عاملات وعاملين صحيين للاعتناء بصحة النساء. ينبغي تدريبهم على إجراء فحوص الحوض وفحص عنق الرحم والمعاينة وتنظيف الرحم بالشفط اليدوي وفحص الثدي وتقديم النصائح . كذلك يجب أن يتعلمن استخدام الأدوية الخاصة بمشكلات النساء الصحية .

يمكن الحماية من العديد من مشكلات النساء الصحية ومعالجتها باكراً إذا درّب عدد أكبر من العاملات والعاملين الصحيين على الاعتناء بصحة النساء.



سعيًا إلى التغيير في بلدك

يمكنك تحسين صحتك، وصحة العديد من النساء الأخريات في بلدك، بالعمل مع مجموعات أخرى في مناطق مختلفة من البلد، فمما يمكن إحداث تغييرات مهمة في طريقة تعامل الحكومة مع النساء وصحة النساء، يمكن مثلاً لجمعيات البلدة أن تضغط على الحكومة لمعاقبة الرجال الذين يغتصبون النساء أو يؤذونهن، أو لتوفير وسائل إجراء إجهاض آمن. أو يمكنك المطالبة بسن قوانين تسمح للمرأة بالتملك أو بحماية حقها في الإرث - وهكذا لا تجبر النساء على الاعتماد على الرجال.

يعمل العديد من النساء والرجال في المسائل التالية:

- تجهيز العيادات الريفية وتدريب عاملات وعاملين صحيين لمعالجة المشكلات الصحية النسائية الشائعة، فلا تضطر النساء الريفيات إلى الذهاب إلى مستشفيات المدينة للعلاج.
- دفع تكاليف التدريب الصحي لأشخاص من المناطق الريفية أو المدينة الفقيرة - خصوصاً النساء - فلا تقتصر النساء على العاملات والمرشدات الصحيات المتدربات.
- منع الشركات من تدمير البيئة وحظر الترويج للمنتجات التي تضر بصحة الناس.
- إجبار الشركات على توفير شروط عمل عادلة وأجور ملائمة للنساء والرجال.
- زراعة الأغذية التي تحتاج إليها المجتمعات المحلية، بدلاً من الزراعات التصديرية.
- توزيع الأراضي غير المستغلة على أولئك الذين طردوا من أراضيهم.



دور النساء في شأن صحتهن

كما تعني "صحة النساء" أكثر من مجرد العناية بصحة الأمهات، كذلك تعني أكثر من مجرد الحصول على الرعاية الصحية. لتكون النساء صحيحات حقاً، تحتجن إلى فرصة لتتخذن بأنفسهن القرارات الضرورية في شأن صحتهن. كذلك تحتجن إلى أن يكون في متناولهن حصة معقولة من الموارد في مجتمعهن وفي العالم.

نستطيع بفضل مساهمة النساء الأخريات والرجال في النضال من أجل الصحة، أن نطالب بفرصة للعيش حياة صحيحة مليئة بالسعادة، خالية من المرض والألم والخوف.

الفصل ٢

حل المشكلات الصحية

في هذا الفصل:

١٩ حلّ المشكلات الصحية
٢٠ قصة خوانيتا
٢٠ ما المشكلة
٢١ بعض الأمراض يصعب التمييز بينها
٢١ ما الذي يسبب المشكلة؟
٢٢ ما هو العلاج الأفضل
٢٢ هل العلاج نافع أم ضار؟
٢٤ المخاطر والفوائد
٢٦ سعياً إلى التغيير
٢٦ البحث عن أصل المشكلات الصحية
٢٨ التنظيم اللازم لحل المشكلات المجتمعية الصحية
٣٠ إلى العاملة الصحية
٣٠ مساعدة النساء ليساعدن أنفسهن

حل المشكلات الصحية



- لا بد لحل بعض المشكلات الصحية من عناية طبية ماهرة، لكن معظم المشكلات الصحية يمكن أن تعالج في البيت، أو يمكن اتقاؤها بنظام عيش صحي.

حالمًا تظهر على امرأة ما علامات مشكلة صحية ، تصبح هذه المرأة في حاجة إلى معلومات لحل المشكلة، فهي تحتاج إلى معرفة المشكلة وسببها وكيف بالإمكان معالجتها وكيف يمكن اتقاء الإصابة بها ثانية .

سنروي في هذا الفصل قصة خوانيتا، وهي امرأة من بلاد الهندوراس التي تقع في أميركا الوسطى. والقصة تروي كيف عالجت خوانيتا مشكلتها الصحية . ومع أن تفاصيل القصة تنطبق على خوانيتا وحدها، إلا أن الطريقة التي أتبعتها للتفكير في مشكلتها، والعمل لحلها، يمكن أن تنطبق على كل المشكلات الصحية . وفي إمكانك أن تتبني هذه الطريقة لتحلي بنفسك مشكلة صحية ، أو لتتخذي لتغييره.سعي في الحصول على عناية طبية جيدة .

اكتشفت خوانيتا أن حل مشكلتها الصحية حلاً نهائياً، يقتضي النظر فيما هو أبعد من حالتها الخاصة. وكان عليها أيضاً أن تكتشف أصل السبب في مجتمعتها وفي بلدها، وأن تعمل لتغييره . وتستطيعين أنت ومجتمعك ، مثل خوانيتا، اتباع هذه الطريقة لاكتشاف كل الأسباب التي تضعف صحة النساء، وللتخطيط من أجل اعتماد الأساليب التي تجعل من مجتمعك مكاناً أكثر صحة للنساء.

قصة خوانيتا

تسكن خوانيتا في قرية صغيرة في الجبال، غرب هندوراس حيث تزرع هي وزوجها الذرة في حقل صغير، ولا يكفي إنتاج الحقل لإعالة أطفالهما الثلاثة، لذا يرحل راوول زوج خوانيتا مرات عديدة كل سنة إلى الساحل مع رجال آخرين من قريته للعمل في مزارع الموز.

في المرة الأخيرة، بعد مرور ثلاثة أسابيع على عودة زوجها من الساحل، لاحظت خوانيتا أن الإفرازات السائلة من مهبلها تزيد على المعتاد، ثم أخذت تشعر بالألم عند التبول. وعرفت خوانيتا أن شيئاً ما ليس على ما يرام. لكنها لم تعرف ما علته.



وقررت أن تطلب مساعدة صديقتها سويابا. اقترحت عليها سويابا أن تتناول شراب شوشة الذرة، الذي شفاها من ألم التبول فيما مضى. وجربت خوانيتا الشراب، لكن الألم استمر، وكذلك الإفرازات. عندئذ نصحت سويابا

خوانيتا باستخدام دواء استخدمته صديقتها ماريا لوقف ألم ما يعد الولادة. كانت الداية في القرية قد أعطت ماريا قطن وضعت فيها أعشاباً طيبة لتلفها على بطنها. ولما جربت خوانيتا هذا العلاج لم تُشف، ظننت أن إدخال الأعشاب في مهبلها قد يكون أفضل. لكن هذا لم ينفع أيضاً وظلت العلامات تقلقها.

أخيراً قررت خوانيتا مراجعة العامل الصحي، دون بدرو. وقد شعرت بالخجل من أن يعاينها رجل، ولكنه كان العامل الصحي الوحيد في قريتها، وكانت قد بدأت تخشى أن يكون أمر خطير قد أصابها.

ما المشكلة؟

قال دون بدرو لخوانيتا إنه يحتاج لكي يساعدها إلى معرفة كل ما يمكن عن المرض. ثم طرح على خوانيتا هذه الأسئلة:



- متى لاحظت المشكلة أول مرة؟
- ما العلامات التي جعلتك ترتابين في أن شيئاً ما ليس على ما يرام؟
- ما هي وتيرة ظهور هذه العلامات؟ صغيبها لي؟
- هل أصابك مثلها في السابق، أو أصاب أحداً في عائلتك أو في محيطك؟
- هل ثمة ما يزيد أو يخفف حدة هذه العلامات؟

الخطوة الأولى: ابدئي بالمشكلة. هذا يعني الاعتراف بأنك لا تعرفين الجواب بعد.

الخطوة الثانية: اجمعي ما يمكن معرفته عن المشكلة. واطرحي أسئلة مثل هذه: صورة.

بعض الأمراض يصعب التمييز بينها

الخطوة الثالثة: فكري في كل الأمراض المختلفة التي قد تنجم منها هذه العلامات.

بعدما استمع دون بدرو بانتباه إلى خوانيتا وهي تصف ألمها والإفرازات ، شرح لها أن العلامات غالباً ما ترشدنا إلى نوع المشكلة الصحية التي يعاني منها المرء في العموم . لكن عدة أمراض مختلفة قد تؤدي أحياناً إلى ظهور العلامات ذاتها. فعلى المثال، يمكن أن ينجم تبدل مقدار إفرازات المهبل أو لونها، أو رائحتها من:

الخطوة الرابعة: ابحتي عن أدلة ترجح احتمال أو إجابة ما.

- الأمراض المنقولة جنسياً.
- التهاب مهبلي غير منقول جنسياً.
- التهاب حوضي، يصيب الرحم والأنابيب ، وغالب ما ينجم من مرض منقول جنسياً.
- سرطان عنق الرحم.

الخطوة الخامسة: فكري أي الإجابات ترجح أن تكون هي الصحيحة.

وحتى يكتشف دون بدرو أيّاً من هذه المشكلات أدى إلى ظهور العلامات على خوانيتا، كان لا بد من أن يعرف إذا كانت هي وزوجها يستخدمان الواقي الذكري، وإذا كان أي منهما قد جامع شخصاً آخر. واعترفت خوانيتا بأنها تشبهه في أن زوجها جامع نساء أخريات، لأنه غاب أشهر للعمل. لكنهما لم يتحادثا في الأمر قط ، ولذا فهي غير واثقة من ذلك . لكنه في آخر مرة عاد إلى البيت، اشتكى من بعض الألم عند التبول. وعزا الأمر إلى الأطعمة التي أكلها في المزرعة الساحلية .

لما عرف دون بدرو هذا قال إنه يشبهه في أن خوانيتا مصابة بمرض منقول جنسياً، لعله السيلان (التعقيبية) أو الكلاميديا (المتدثرة)، ولما كان يصعب تمييز المرضين ، فالأفضل أن يعالج كلاهما .

ما الذي يسبب المشكلة؟

الأمراض المعدية (الساوية) هي التي تنتقل من شخص إلى آخر. وقد تنتقل بلمس أشخاص مصابين أو أشياء ملوثة، أو بالهواء أو الماء. والجراثيم التي يعتقد دون بدرو أنها تسبب مرض خوانيتا، تنتقل بالتماس جنسي. (ولكن لا تنتقل جميع الأمراض من شخص إلى آخر، أي أنها غير معدية) .

الأمراض غير المعدية (التي لا تنتشر بين الناس)، فقد تنشأ من :

- ضرر ما في الجسم، مثل ترقق العظام بسبب تقدم العمر.
- شيء ما خارجي ألحق ضرراً بالجسم، مثل مشكلات الظهر الناجمة من حمل أشياء ثقيلة.
- شيء ما يفتقده الجسم، مثل الغذاء، فإذا أكل المرء قليلاً من الغذاء أو أصنافاً غير مناسبة منه، فقد يصاب بسوء التغذية.

لكن المرض نادراً ما ينشأ من سبب واحد. (اعرفي المزيد عن تشخيص أسباب المرض الأخرى، بمطالعة الصفحة ٢٢)، وكثيراً ما تسهم معتقدات الناس وعاداتهم في حدوث الأمراض، وكذلك ظروف بيئتهم، وطريقة توزيع الأرض والثروة والنفوذ.

ما هو العلاج الأفضل

هل العلاج نافع أم ضار؟

مع أن دون بدرو كان واثقاً من الأدوية التي اقترحها لحل المشكلة، أرادت خوانيتا أن تعرف المزيد قبل أن تختار الدواء. كانت تعلم أن الوصفات المنزلية كثيراً ما شفت أمها وجدتها من الأمراض. لماذا إذن لم يشفها العلاج الذي جربته؟ إليك تفصيل...



وقد اتّصفت العلاجات الثلاثة التي اعتمدها خوانيتا بالتالي:

- يمكن لشوشة الذرة أن تكون مفيدة جداً لو ان خوانيتا كانت تعاني التهاباً في الجهاز البولي. فمشروب شوشة الذرة يدر البول ويخرج الجراثيم من الجسم. لكن هذا المشروب لم ينفع خوانيتا لأن التهابها لم يكن في الجهاز البولي.
- أما الأعشاب التي وضعتها خوانيتا على بطنها فكانت غير ضارة، إذ أنها لا تزيد حدة المشكلة الصحية لأنها تبقى خارج الجسم، لكخطرة. تتفح كذلك.
- أما إدخال الأعشاب الطبية داخل المهبل فهو ضار ويجب الامتناع عنه تماماً إذ أن الأعشاب قد تهيج غشاء المهبل وتحدث التهابات خطيرة.

قال دون بدرو لخوانيتا إنها تستطرح: تستعلم عن علاج معين ومدى فائدته بالتحادث مع كثير من الأشخاص الذين استخدموه. وهذه بعض الأسئلة التي ممكن أن تطرح :

- لماذا تستخدمين هذه الطريقة؟
- متى تستخدمينها؟
- كيف تستخدمينها؟
- ماذا يحدث عندما تستخدمينها؟
- ما هي نسبة نجاح هذه الطريقة؟
- هل تسوء الحال أحياناً؟

فكّري ملياً فيما يقوله الناس عن العلاجات التي استخدموها. فإذا جربت علاجاً بنفسك، راقبي تبدل العلامات لمعرفة جدوى العلاج. واحذري تجريب الكثير من العلاجات في الوقت ذاته.



حتى تعريفي إذا كان العلاج مفيداً أو غير ضار، أو ضار، اعرفي كل ما يمكنك عنه أولاً. وإذا بقيت غير واثقة من أن العلاج ضار أو غير ضار، فانظري في الأمور الآتية:

- ١- كلما كثر عدد العلاجات لمرض ما، قل احتمال أن يكون أيّ منها مفيداً.
- ٢- الراجع أن العلاجات: الكريهة أو المقرفة غير مفيدة، وكثيراً ما تكون ضارة.
- ٣- نادراً ما تقيد العلامات المصنوعة من فضلات حيوانية أو بشرية، وكثيراً ما تحدث التهابات خطيرة، فلا تجربها أبداً.
- ٤- كلما شابه العلاج الداء الذي يُقال إنه يعالجه، ازداد احتمال أن تكون فائدته، إذا حصلت، سببها فقط من قوة الإيمان بالعلاج. فالنبات الأحمر مثلاً لا يوقف النزف بالضرورة.
- ٥- الوسائل التي تحرم الناس من الطعام أو ممارسة التمارين الرياضية أو الراحة، تضعفهم، ولا تقويهم.
- ٦- إن أسلوب لوم الناس بسبب مشكلاتهم يضاعف عادة عذابهم والمهم

عندما اطمأنت خوانيتا إلى أن الأدوية الحديثة هي أفضل علاج لمشكلتها الصحية ، أعطاهما دون بدرو حبوب دوكسيسيكلين ، وكو - تريموكسازول ، وطلب منها أن تعود إليه بعد أسبوع ، حين تُتَهي تناول جميع الحبوب، وأفهمها أن على زوجها، الذي رحل من جديد، أن يتناول الأدوية أيضاً حين يعود، وأن عليهما الآن أن يجعلها حياتهما الجنسية حياة صحية آمنة .



وعندما عادت خوانيتا لمراجعة دون بدرو بعد أسبوع ، أخبرته أنها تناولت جميع الحبوب التي أعطاهما إياها ، لكن العلامات لم تختف ، بل إنها أضافت أن إفرازاتها ازدادت سوءاً واصفرّ لونها ، عندئذ استعان دون بدرو بفاليريا ، وهي عاملة صحية أفضل تأهيلاً ، كانت تزور القرية وقتها .

ووافقت فاليريا على أن خوانيتا مصابة بمرض منقول جنسياً ، لكن عدم جدوى الأدوية جعلها تشبهه في أن

خوانيتا مصابة بنوع من السيلان (التعقيبية) مقاوم للكو- تريموكسازول. وأوضحت فاليريا أن بعض أنواع السيلان المقاومة للدواء انتقلت من الجنود الأجانب في القاعدة العسكرية عند الساحل، إلى بعض النساء أثناء المجامعة. وأوصت فاليريا خوانيتا بأن تذهب إلى المدينة لتجري فحصاً أشمل يتضمن اختباراً للسيلان والزهري وهو نوع آخر من الأمراض المنقولة جنسياً ، والسرطان. ويمكنها في المدينة أن تحصل على أدوية أحدث وأكثر فعالية عند الحاجة.

المخاطر والفوائد

عادت خوانيتا إلى المنزل لتفكر بما ستفعل . سيتعين عليها أن تتفق مع معظم مدخرات عائلتها لتدفع تكاليف الرحلة إلى المدينة وثمان الأدوية.

ولما كان عليها أن تغيب يومين على الأقل (فالرحلة ذهاباً تستغرق ٦ ساعات بين الحافلة والسير على الأقدام، ومثلها الإياب) ولما كان زوجها لا يزال في المزرعة الساحلية، كان عليها أن تجد من يتعهد أطفالها في غيابها.

وخشيت خوانيتا أن يغضب زوجها إذا عاد واستكثر المال الذي أنفقته لزيارة الطبيب. لكنها خشيت أيضاً أن تسوء حالتها إذا امتعت عن الذهاب إلى المدينة. وأخبرته فاليريا أنها قد تنقل الالتهاب إلى طفل جديد إذا حبلت دون أن تتعالج ، وأنها مع الوقت قد تصبر عاجزة ربما عن الإنجاب ، وتصاب بالأم مبرحة في أسفل البطن، وقد تتفاقم مشكلات جهازها لبولي ودورتها الشهرية. وقد يصاب زوجها أيضاً بمشكلات صحية خطيرة .

الخطوة السادسة: اختاري العلاج الأفضل. وفكري دوماً في المخاطر والفوائد الممكنة. (انظري أدناه).

الخطوة السابعة: راقبي احتمالات التحسن، فإذا لم تتحسن الحال فعليك التفكير بحل آخر.

حارت خوانيتا كثيراً في ما يجب أن تفعل، فعادت إلى فاليريا. ولما شرحت لها مخاوفها، اقترحت عليها فاليريا أن تفكر في الأمر على النحو التالي:



لكل علاج مخاطر وفوائد. والخطر هو احتمال أن يحدث ضرر. أما الفائدة فهي الخير الذي قد ينجم من شيء ما. والخيار الأفضل هو الأمر الذي يحدث أكثر ما يمكن من فوائد وأقل ما يمكن من مخاطر. شبهي الأمور بالميزان الذي يزنون به الأطعمة في السوق. عندما تزن كفة أكثر من الأخرى. ترجح عليها. فإذا رجحت الفوائد على المخاطر، فالمسألة تستحق أن تُقدم عليها. أما إذا رجحت المخاطر على الفوائد، فالأمر لا يستحق هذا الإقدام.



وهذه هي الفوائد إذا ذهبت إلى المدينة:

- سأشعر بتحسن وأتمكن من متابعة الاعتناء بعائلتي.
- سأظل قادرة على الإنجاب.
- لن أنقل الالتهاب إلى الطفل الجديد إذا حملت.

سأصاف هذه المخاطر إذا ذهبت إلى المدينة:

- قد يقضب زوجي حين يعلم.
- قد أنفق بعضاً من مدخراتي.

إذا كانت فائدة العلاج أنني سأشعر بتحسن فقط، فالأمر لا يستحق. أما إذا كان صحيحاً أن مرضي سيشهد وأنتي سأعجز عن إنجاب مزيد من الأطفال، فلا بد لي من الذهاب إلى المدينة.



وذهبت خوانيتا إلى المدينة للعلاج، وأكد لها الأطباء أنها مصابة بالسيلان (التعقيبية)،

وربما بالكلاميديا. ولا توجد لديها علامات لأمراض أخرى منقولة جنسياً أو مشكلات أخرى. وأوضحوا لها أن الدواء الذي تناولته لم يعد فعالاً في هذه البلاد. وأعطوها دواءً أحدث لها ولزوجها على السواء.



سعيًا إلى التغيير

عندما أخذت خوانيتا الدواء وشعرت بتحسن مالت إلى الاعتقاد أن مشكلتنا الصحية قد انتهت. لكنها كانت تعلم أن هذا ليس صحيحاً. فما ان يعود زوجها من الساحل، حتى ينقل إليها الالتهاب ثانية ، إذا لم يتناول الدواء ويستخدم الواقي الذكري. وبحثت خوانيتا الأمر على سويابا. ومع نساء أخريات يعمل أزواجهن في المزارع الساحلية ، فقررن أن يطلبن النصح من فاليريا.

البحث عن أصل المشكلات الصحية

وافقت فاليريا على أن مشكلة خوانيتا الصحية لم تنته بعد، لأن العديد من الظروف التي سببت المشكلة لا تزال قائمة. واقترحت لعبة عنوانها: ”ولكن

الخطوة الثامنة: البحث عن أصل المشكلة.

ج: لأنها أصيبت بالسيلان والكلاميديا.

ج: لأن زوجها نقل الالتهاب إليها.

ج: لأنه جامع نساء أخريات.

ج: لأن الرجال يتربون على عدم لجم شهواتهم ولأنه ابتعد عن زوجته طويلاً.

ج: لأنه لا يملك أرضاً تكفي لإعالة أسرته وعليه العمل في مزارع الساحل أشهراً.

ج: لأن معظم الأرض لكبار المالكين اتلي هذه الإجابة مناقشة طويلة).

ج: لأن زوجها لا يستخدم الواقي الذكري.

ج: لأنه لا يعرف كيف تنتشر الأمراض المنقولة جنسياً. وهكذا..



س: لماذا مرضت خوانيتا؟

س: ولكن لماذا أصيبت بالسيلان والكلاميديا؟

س: ولكن لماذا أصيب زوجها بالسيلان والكلاميديا؟

س: ولكن لماذا جامع نساء أخريات؟

س: ولكن لماذا ابتعد عنها طول هذه المدة؟

س: ولكن لماذا يملك أرضاً صغيرة؟

س: ما الأسباب الأخرى التي سببت مرض خوانيتا؟

س: ولكن لماذا لا يستخدم الواقي الذكري؟

بعدها ذكرت النساء قائمة طويلة من الأسباب، اقترحت فاليريا تصنيفها في مجموعات، ليسهل فهم الظروف المختلفة التي سببت المشكلات الصحية.

الخطوة التاسعة: يستحسن تصنيف الأسباب معاً للتفكير فيما يمكن عمله لمواجهتها.

- الأسباب الفيزيائية: الجراثيم أو الطفيليات أو شيء ما غير سليم في الجسم، أو أمر يفتقر إليه الجسم.

- والأسباب البيئية: ظروف المحيط الضارة بالجسم، مثل دخان الطهي والافتقار إلى المياه النظيفة أو ظروف الازدحام السكاني.

- الأسباب الاجتماعية : علاقة الناس بعضهم ببعض وكيف يتعاملون فيما بينهم، إضافة إلى مواقفهم وعاداتهم وتقاليدهم.

- الأسباب السياسية والاقتصادية: هي الأسباب المتعلقة بالسلطة - من القيادة وكيف - وبالمال والأرض والموارد - من يمتلكها ومن لا يمتلكها.

عندما ذكرت النساء أسباب مشكلة خوانيتا ووضعتها في أبوابها المناسبة



التنظيم اللازم لحل المشكلات المجتمعية الصحية

قالت فاليريا للنساء إن الخطوة التالية هي النظر في الأسباب المختلفة، وتعيين تلك التي تستطيعين أنت وغيرك أن تغيّريها في مجتمعك . ثم فكّري في الأعمال التي يجب أن تقومي بها من أجل إحداث التغييرات .

الخطوة العاشرة: عيّنِي الأسباب التي قد تستطيعين أنت ومجتمعك تغييرها.

وبعد الكثير من المناقشة، قررت النساء أنه يصعب عليهن تغيير الواقع الذي يجعل الرجال بحاجة إلى السفر بعيداً من أجل العمل - وبالتالي مجامعة نساء أخريات هناك. ولكنهن فكّرن بإمكانية إقناع أزواجهن باستخدام الواقيات الذكرية إذا فهموا أكثر عن الأمراض المنقولة جنسياً، وإذا لم تكن الواقيات مرتفعة الثمن . وأما الأعمال التي قررن الإقدام عليها فهي:

الخطوة الحادية عشرة: قرري الأعمال التي تستطيع إحداث هذه التغييرات.

لنطلب من دون بدرو أن يكلم الرجلين عن الأمراض المنقولة جنسياً طالما أنهما يحترمانه ويصغيان إليه.

لنجتمع معاً حتى ندرّب أنفسنا على التحدث مع أزواجنا عن استخدام الواقي الذكري.



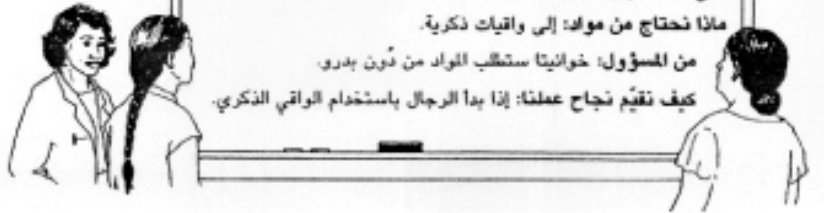
واقترحت نساء أخريات في المجموعة عمل ما يلي:

- تنظيم لقاء للتحدث في مشكلات الصحة، وطرح الأمراض المنقولة جنسياً في مواضيع النقاش.
 - التحدث مع النساء، وهن يغسلن عند النهر، عن الأمراض المنقولة جنسياً وأساليب اتّقاؤها.
 - محادثة أبنائهن عن تلك الأمراض قبل أن يغادروا القرية إلى الساحل.
- وقالت فاليريا إن الخطوة الأخيرة هي رسم خطة لوضع كل من هذه الأفكار موضع التنفيذ. وأضافت أن الخطة لا بد من أن تجيب عن الأسئلة التالية :

الخطوة الثانية عشرة: وضع خطة للأعمال المطلوبة.

- ماذا سنفعل؟ وما الخطوات؟
- متى سنفعل هذا؟
- مع من سنفعل هذا؟
- ما المواد التي سنحتاج إليها؟
- من المسؤول عن متابعة تنفيذ الخطة؟
- كيف نعلم أن الخطة تسير بنجاح؟

السبب: لا يستعمل الرجال الواقي الذكري.
العمل: مساعدة الرجال لمعرفة مدى انتشار الأمراض المنقولة جنسياً.
ماذا/من: نُون بدرو سيحدث الرجال عن الأمراض المنقولة جنسياً وكيف يمنع الواقع الذكري انتشارها.
متى: عندما يعود الرجال من الساحل.
ماذا نحتاج من مواد: إلى واقيات ذكرية.
من المسؤول: خوانيتا ستطلب المواد من نُون بدرو.
كيف نقيم نجاح عملنا: إذا بدأ الرجال باستخدام الواقي الذكري.



لمساعدتك في استخدام هذه الطريقة في حل مشكلاتك الصحية، إليك فيما يلي جدولاً يضم قائمة بكل الخطوات. إلى اليمين الخطوات، وإلى اليسار الجزء الذي يتناسب (من قصة خوانيتا) مع كل خطوة. وكلما صادفت مشكلة صحية يمكنك استخدام هذا الجدول حتى تتذكري طريقة التفكير والعمل من أجل حلها.

الخطوات	قصة خوانيتا
١ - إبدئي بالشك.	١ - لم يعرف دُونُ بدرو أسباب المشكلة. واحتاج إلى مزيد من المعلومات.
٢ - استعلمي ما أمكن عن المشكلة واطرحي أسئلة.	٢ - طرح دُونُ بدرو أسئلة على خوانيتا ليعرف سبب المشكلة.
٣ - فكّري في كل الأمراض التي قد تؤدي إلى ظهور العلامات.	٣ - فكّر دُونُ بدرو في كل الأمراض التي قد تؤدي إلى ظهور هذه العلامات: مرض منقول جنسياً، التهاب آخر في المهبل أو السرطان.
٤ - ابحثي عن دلائل ترجح الجواب الصحيح.	٤ - حاول دُونُ بدرو أن يعرف ما إذا كان مرض خوانيتا من الأمراض المنقولة جنسياً.
٥ - قرري أي جواب هو الصحيح على الأرجح.	٥ - قرر دُونُ بدرو أن خوانيتا مصابة على الأرجح بمرض منقول جنسياً.
٦ - اختاري العلاج الأفضل.	٦ - لم يعرف دُونُ بدرو ما هي الجراثيم التي سببت الالتهاب لدى خوانيتا، ولذا اختار دواءً يُعالج عدة أمراض منقولة جنسياً.
٧ - إن لم يحصل الشفاء عاودي المحاولة من جديد.	٧ - تناولت خوانيتا حبوب الدواء لكنها لم تُشَفَ، بل لاحظت علامات جديدة. ولذا طلب دُونُ بدرو مساعدة فاليريا.
٨ - انظري في أصل المشكلة.	٨ - تساءلت خوانيتا وصديقاتها عن أسباب ظهور الأمراض المنقولة جنسياً في مجتمعهن، مثل الفقر وسوء توزيع ملكية الأرض، العلاقات المتوقعة بين النساء والرجال وقلة المعلومات.
٩ - صنّفي الأسباب في مجموعات للتفكير فيما يمكن عمله.	٩ - صنّفت النساء الأسباب أسباباً فيزيائية وبيئية واجتماعية وسياسية واقتصادية.
١٠ - عيّني الأسباب التي تستطيعين أنت ومجتمعك تغييرها.	١٠ - قررت النساء العمل على الأسباب «الاجتماعية» باستعمال الواقي الذكري، واعتقدن بإمكانية إقناع أزواجهن باستخدام الواقيات.
١١ - قرّري الأعمال التي تستطيع إحداث هذه التغييرات.	١١ - قررت النساء التدرّب على أسلوب محادثة أزواجهن عن استخدام الواقي الذكري، والاستفهام عن استعداد المركز الصحي لتوزيع الواقي الذكري مجاناً، وجعل دُونُ بدرو يحدث الأزواج عن الأمراض المنقولة جنسياً.
١٢ - ضعي خطة للتنفيذ.	١٢ - وضعن خطة لكل عمل قررن القيام به.

الى العاملة الصحية

أشركي النساء الأخريات بما تعرفين، وكذلك
العاملات الصحيات والذين يتخذون القرارات
في مجتمعك.

مساعدة النساء حتى يساعدن أنفسهن

في هذا الفصل أدى دون بدرو وفاليريا دوراً مهماً في مساعدة خوانيتا وصديقاتها من النساء لحل مشكلة صحية. وكان دورهما مجدياً جداً لأنهما لم يقولا لخوانيتا وصديقاتها ما يجب عمله، بل ساعدا النساء على أن يتعلمن كيف يساعدن أنفسهن .

وأنت أيضاً تستطيعين في مجتمعك أن تساعدن النساء باتباع مثال دون بدرو وفاليريا. يمكنك:

أن تُشوكي الآخرين بما تعرفين. تحتاج النساء، حتى يساعدن أنفسهن، إلى معلومات، ويمكن اتقاء كثير من المشكلات الصحية، إذا عرف الناس أسلوب الوقاية. ولكن تذكري أنك لا تحتاجين إلى معرفة كل الأجوبة لتساعدن الآخرين. وكثيراً ما لا تجدن أجوبة سهلة . ولا بأس إذا اعترفت بأنك تجهلين أمراً ما، فصراحتك تريخ العاملين معك وتشجعهم.



- أن تعاملي النساء باحترام. يجب ان تعامل كل امرأة على أنها قادرة على فهم مشكلاتها الصحية وعلى اتخاذ القرارات السليمة لمعالجتها، ولا تلومي يوماً امرأة على مشكلتها أو على قرارات سابقة اتخذتها.

- أن تكتمي المشكلات الصحية. يجب ألا تبحث المشكلات الصحية أمام الآخرين. ولا تُطلعي أحداً على مشكلة صحية تعانيها امرأة إلا إذا وافقت هي.

- أن تتذكري أن الاستماع أهم من إسداء النصائح. غالباً ما تحتاج المرأة إلى من يستمع إليها، ولا يحكم عليها. فبالإنصات تُشعرينها باهتمامك وبأهميتها. وحين تجد فرصتها للتحدث، فقد تكتشف أن لديها بعض الأجوبة لمشكلتها.

- حتى لوي المشكلات مع الآخرين، لا أن تحلّيها لهم. حتى لو كانت مشكلات المرأة كبيرة جداً وعاصية على الحل التام، فبإمكانها عادة أن تختار. وبصفتك مرشدة يمكنك أن تساعدن في ملاحظة وجرد خيارات أمامها، وفي العثور على المعلومات التي تحتاج إليها لتتخذ قراراتها بنفسها.



- وأن تتعلمي من الناس الذين تساعدينهم. ان الأسلوب الذي يتبعه أولئك الذين تساعدينهم ليحلوا مشكلاتهم قد يساعدك في تحسين مساعدتك للآخرين (وأحياناً في مساعدتك أنت نفسك).

تتعلمين مع الناس
الذي تساعدينهم،
ويتعلمون منك



- أن تحترمي تقاليد شعبك وأفكاره. ليس لدى العلم الحد كل الأجوبة. وكثير من الأدوية الحديثة مصدرها دراسة الأعشاب الطبية والطب الشعبي التقليدي. ولا بد إذن من احترام ما جيد في كلا الأسلوبين واستخدامه. لا بد كذلك من أن نلاحظ أن كلا الأسلوبين قد يضر إذا استخدم استخداماً خاطئاً.

- أن تكتشفي ما يهم الناس فعلاً أن يتعلموه. يسهل الوقوف فح إعطاء معلومات من دون معرفة ما إذا كانت مفيدة. وغ ما يحدث هذا للعاملين والمرشدين الصحيين الذين يحضرون أحاديثهم. فإذا عرفت تماماً ما يريد الناس أن يعرفوه، فسيحصلون على معلومات تفيدهم. وهذا يساعدكم أيضاً في البناء على معلوماتهم الذاتية.

- أن تخططي مع الناس، لا أن تخططي لهم. قبل أن تخططي لعملك، تحدثي أولاً مع النساء والرجال في



محيطك. وافهمي نظرتهم إلى المشكلة التي تسعين إلى حلها. وفكري معهم في أسباب المشكلة كما يرونها، وكيف يريدون أن يحلّوها. إن العمل جماعة يحقق أفضل النتائج!

الفصل ٣

الخدمات الصحية

في هذا الفصل:

٣٤	النظام الطبي
٣٤	خدمات صحية
٣٥	المستشفيات
٣٦	كيف تحصلين على رعاية أفضل
٣٦	اعرفي ما ينظرك
٣٧	اصطحبي صديقة أو فرداً من عائلتك
٣٨	إذا احتجت للذهاب إلى المستشفى
٤٠	سعيًا إلى التغيير

الخدمات الصحية



تتوافر عدة أنواع من الرعاية الصحية في معظم المجتمعات. فعلى سبيل المثال، يوجد عاملات وعاملون صحيون ودايات (قابلات) ومقدمي خدمات الطب الشعبي وأطباء وممرضات. وقد يعملون في منازلهم أو عيادات أو مراكز صحية أو في مستشفيات. وقد يكونوا ضمن القطاع الخاص فيتقاضون أجراً لقاء خدماتهم، أو قد يقدم لهم الناس في المجتمعات التي يوفرون لها الخدمات الصحية الدعم المادي والمعنوي المطلوب، أو تقوم بذلك الحكومة أو مؤسسات أخرى. وقد يكونوا على مستوى جيد من التأهيل والتجهيز وأحياناً لا يكونوا كذلك. إن كل هذا معاً يسمّى بالنظام الطبي.

وللأسف، يواجه العديد من النساء مشكلات في الحصول على رعاية صحية جيدة. فقد لا يملكن المال الكافي لزيارة عيادة أو شراء دواء. أو قد لا يوجد عاملات وعاملون صحيون في مجتمعاتهن، وحتى إذا استطاعت النساء الذهاب إلى عيادات، فقد يجدن صعوبة في محادثة العاملين والعاملات الصحيات عن مشكلاتهن. وأحياناً، لا توفر العيادة أو المستشفى الخدمات الصحية التي تحتاجها النساء.

يعرض هذا الفصل بعض الأفكار عن كيفية حصول النساء على استشارات صحية أفضل وعناية طبية أحسن، وهو يقترح بعض الطرق لعمل النساء معاً على تطوير الخدمات الصحية كي تلبي احتياجاتهن بشكل أفضل.

- يتلقى الجميع خدمة أفضل لقاء
كلفة أقل لدى الاستعانة بعامل
صحي مدربة تدريباً جيداً على تقديم
الرعاية الصحية الأساسية.

حل المشكلات الصحية.



عاملة صحية مدرّبة

لا تتوافر جميع مستويات الخدمات الطبية في جميع المجتمعات المحلية. إلا أن مستوى الرعاية يتحسن لجميع النساء (والمرضى الآخرين) بحال التنسيق الجيد بين هذه الخدمات.

خدمات صحية مهمة

- تقدر الخدمات الصحية عدّة أنواع من الخدمات، منها الجراحة، تصوير بالأشعة السينية (إكس) أو الصوتية (ص ٣٧) التي تتوافر في المستشفيات فقط إلا أنه من الضروري توفير الخدمات التالية التي تحتاجها النساء بكلفة منخفضة على مستوى المجتمع المحلي:
- معلومات صحية لتمكين كل فرد من اتخاذ قرارات سليمة بشأن صحته .
- مطاعم (طعومات) أو لقاحات ، يمكنها الوقاية من كثير من الأمراض، ومنها الكزاز (التيتانوس) والحصبة والخانوق والشاهوق وشلل الأطفال والسل والحصبة الألمانية والتهاب الكبد.
- الرعاية أثناء الحمل (رعاية الحامل) قد تساعد المرأة على اكتشاف المشكلات التي تواجهها أو تواجه طفلها قبل ولادته ومعالجتها، قبل أن تصبح خطيرة .
- تنظيم الأسرة (تخطيط الأسرة)، وخدماته وإمداداته. يمكن لتنظيم الأسرة أن ينقذ أرواحاً، إذ يساعد النساء على التحكم بعدد الأطفال الذين يرغبن بهم والتحكم بالوقت المحدد للمباعدة بين حمل وآخر.
- الفحوص الصحية للمساعدة في اكتشاف المشكلات ومعالجتها، مثل فقر الدم (الأنيميا) وضغط الدم المرتفع، وأحياناً الأمراض المنقولة جنسياً.
- الفحوصات يمكنها إعطاء مزيد من المعلومات عن أسباب المشكلات الصحية. وبعض الفحوصات مثل فحص مسحة عنق الرحم على سبيل المثال، تتطلب بعض التدريب ولكنها لا تتطلب آلات باهظة الثمن. ولا بدّ من تقديم هذه الفحوصات على مستوى المجتمع المحلي. وفي بعض المراكز الصحية، تتوافر مختبرات (معامل) مزودة بتجهيزات خاصة لإعطاء نتائج الفحوصات المختلفة. غير أن النساء، غالباً ما يحتجن الذهاب إلى مستشفى لجراء هذه الفحوصات.
- ولا تتوافر خدمات أخرى سوى في المستشفيات. فإذا كانت المرأة مصابة بمرض خطير أو بمضاعفات الولادة أو الإجهاض أو ان احتاجت إلى عملية فالأغلب أنه يتوجب عليها أن تقصد مستشفى.

المستشفيات

توجد المستشفيات عادة في البلدات الكبيرة أو المدن وقد الخطيرة.تها مرتفعة الثمن. وتضم عادة عدداً كبيراً من الأطباء والممرضات، وتجهيزاً خاصاً لمعالجة الأمراض الخطيرة. وقد يضطر المصاب بمرض خطير إلى الذهاب إلى مستشفى متخصص في معالجة مشكلات معينة.

وقد تحتاج المرأة إلى الذهاب إلى المستشفى لأسباب عديدة:

- المشكلات الصحية التي لا تعالج خارج المستشفى.
- مضاعفات الولادة أو الإجهاض.
- حالة طارئة ومستعجلة مثل الحمل في الأنبوب (الحمل خارج الرحم).
- مشكلات صحية تتطلب جراحة



حقوقك في تلقي الرعاية الصحية

على جميع الناس الذين يراعون صحتك بذل قصارى جهدهم ليوفروا لك:

- 1- الاحترام: يجب أن تعاملي دوماً باحترام ولياقة.
- 2- الرعاية الصحية وسهولة الوصول إليها: يتوجب أن تحسني على العناية الطبية عند الحاجة إليها. إن مكان سكنك يجب ألا يؤثر على فرص تقديم العناية لك
- 3- المعلومات: يجب أن يخبروك عن مشكلتك الصحية وما يعنيه كل علاج بالنسبة إليك. وعلى من يعتني بك أن يتأكد من أنك تفهمين تماماً ما عليك أن تفعلي كي تتحسن صحتك، وكيف تتجنبين تكرار المشكلة.
- 4- الخيار: يجب أن يكون لك الحق في اختيار العلاج أو عدم استخدام العلاج، والحق في كيفية المعالجة ومكانها.
- 5- السلامة: يجب منحك المعلومات الضرورية لتجنب الآثار الجانبية، أو الأذى الناتج عن العلاج. كذلك، يجب أن تُخبري كيف تتجنبين المشكلات الصحية الخطيرة في المستقبل.

6- الكتمان والخصوصية: لا يجوز أن يسمع الآخرون ما تبوحين به للطبيب أو الممرضة أو أي عاملة أو عامل صحي، أو أن يُعاد الحديث أمام أي كان. ويجب إجراء الكشف والفحوص بطريقة لا تتيح لأحد رؤية جسمك. وإذا كان الأمر يقتضي وجود أشخاص آخرين في الغرفة، فمن الواجب إعلامك

بهويتهم وسبب وجودهم، ومن حقك دعوتهم إلى الخروج إذا كنت لا ترغبين بوجودهم.

7- الراحة: من حقك في أثناء الكشف أن تتمتع بالراحة الممكنة، ويجب أن يكون انتظارك في مكان ملائم للانتظار، وألا يطول هذا الانتظار.

8- المتابعة: إذا كنت بحاجة إلى مزيد من الرعاية فمن حقك العودة إلى الشخص ذاته الذي يعالجك، أو التزوّد بتقرير مكتوب عن الرعاية التي قدّمت إليك، لتقديمه إلى من سيواصل رعايتك، سواء أكان طبيباً آخر أم ممرضة أم عاملة أو عاملاً صحياً.



كيف تحصلين على رعاية أفضل

مخاطر العلاج وفوائده

- تحسين دوماً التفكير بالأسئلة التي ترغبين
في طرحها قبل المراجعة الطبية.

عندما تواجهين مشكلة صحية، سيكون عليك اتخاذ العديد من القرارات، وأحدها هو: هل تستشيرين عاملة أم عاملاً صحياً، وأي نوع من التعاملات أو العاملين الصحيين تعتقدين أنك بحاجة إليه ؟

وإذا كان هناك أكثر من طريقة لمعالجة المشكلة، فسيكون عليك النظر في المخاطر والفوائد المترتبة على كل طريقة من طرق العلاج، قبل اتخاذ القرار. وستكونين قادرة على اتخاذ أفضل القرارات - والحصول على أفضل رعاية - لو تمكنت من القيام بدور فاعل في مشاركة الطبيب أو الممرضة أو العاملة الصحية أو العامل الصحي في حل مشكلتك الصحية.

اعرفي ما ينتظرك

إن أفضل ما يؤهلك للعب دور فاعل بشأن وضعك الصحي، هو حسن استعدادك ومعرفتك لما ينتظرك حين تطلبين العناية الطبية .

أسئلة عن صحتك

من الأفضل أن تستلمي قدر الإمكان من مشكلتك الصحية، قبل اللجوء إلى النظام الطبي. وفي هذا المجال يمكن لقراءة هذا الكتاب أن تفيدك في فهم مشكلتك الصحية وأسبابها المحتملة. وإذا أردت مساعدة في التفكير بشأن مشكلاتك الصحية، أقرئي ” حل المشكلات الصحية“ .

على الطبيب أو الممرضة أو العاملة الصحية أو العامل الصحي الذي يعاينك أن يسألك عن مشكلتك الآن وعن تاريخك الصحي. حاولي تقديم المعلومات الكاملة، حتى لو أزعجك ذلك، حتى توفي لي لمن سيعتني الأسئلة: لأقصى من التعرف على وضعك الصحي، ولا تنسي أن تذكري أي نوع أي من الأدوية تتناولين، بما في ذلك الأسبرين، أو وسائل منع الحمل.

كذلك ، لا بد من أن يتاح لك فرصة لطرح الأسئلة التي ترغبين بطرحها. ولا بد من أن تسألي ما تريد من الأسئلة التي تساعدك في اتخاذ القرار الصحيح بشأن وسيلة معالجة مشكلتك الصحية. وإذا لم تكوني قد حصلت بعد على الأجوبة، فقد ترغبين في أن تطرحي مثل هذه الأسئلة :

قد لا يكون كثير من الأطباء والممرضات معتادين على تقديم المعلومات المطلوبة، أو ربما كانوا منشغلين ولا يخصصون وقتاً للرد على أسئلتك. عاملهم باحترام ، ولكن بحزم ، فلا بد لهم من الإجابة عن أسئلتك ، حتى تفهمي مشكلتك بوضوح .

● ما هي الطرق المختلفة لمعالجة هذه المشكلة؟

● ما هو مفعول العلاج؟ هل هناك مخاطر؟

● هل سأشفى؟ أم أن المرض سيعاودني؟

● كم ستكون كلفة التحاليل والعلاج؟

● متى سأشعر بالتحسن؟

● ما هو سبب المشكلة؟ وكيف أتجنب تكرارها؟



الكشف الطبي

لتعريف ما مشكلتك ومدى خطورتها، قد تحتاجين إلى كشف طبي. ومعظم الكشوف الطبية تشمل معاينة موضع المشكلة في جسمك وجسها والتنصت إليها. وفي معظم الحالات، سيكون عليك تعرية الجزء الذي تعانين منه، وربما أجزاء أخرى من جسمك إذا لزم الأمر. وعند سؤالك عن تاريخ مرضك قد يطلب منك الإجابة عن بعض الأسئلة الحساسة التي تجعلك تشعرين بالحرج. إذا كان وجود صديقة أو عاملة صحية في الغرفة يشعرك بالراحة أكثر فاطلبي ذلك.

التحاليل

التحاليل يمكن أن تقدم مزيداً من المعلومات عن مشكلتك الصحية. ويمكن إجراء عديد من التحاليل بأخذ القليل من البول أو الغائط (البراز) أو بلغم السعال، وإرساله إلى المختبر (المعمل). أو تؤخذ عينة من الدم من إصبعك أو ذراعك بواسطة إبرة.

بعض التحاليل الأخرى الشائعة :

- أخذ بعض السائل من المهبل لتحليل الأمراض المنقولة جنسياً
- كشط خلايا من الرحم (عنق الرحم) لفحص السرطان (ويسمى فحص عنق الرحم أو المسحة المهبلية) انظري الصفحة ٣٦٦.
- استئصال نسيج من ورم لتحليل السرطان (خزعة).
- استخدام أشعة إكس (الأشعة السينية) أو الصورة الصوتية لمعاينة داخل الجسم. ويمكن استخدام أشعة إكس لرؤية العظام المكسورة، أو الالتهابات الرئوية الشديدة أو بعض أنواع السرطان، حاولي ألا تفحصي بأشعة إكس أثناء الحمل. يمكن استخدام الصورة الصوتية (الموجات فوق الصوتية) أثناء الحمل لرؤية الطفل داخل الرحم : لا يسبب أي من هذين الفحصين الماء.

اصطحبي صديقة أو فرداً من عائلتك

يشعر الكثير من الناس بالقلق عندما يطلبون العناية الطبية - حتى في الأمراض غير الخطيرة. وعندما يكون المرء مريضاً، فقد يزداد حرجه من طلب العناية المنشودة. فإذا ما رافقه شخص فقد يساعده.

يمكن للصديقة أن:

- ترافق أطفالك.
- تساعدك في التفكير بالأسئلة الواجب طرحها، وضمان الحصول على إجابة.
- تجيب عن الأسئلة المطروحة، إذا كانت حالتك لا تسمح

فحص الحوض



- يكون الفحص بأشعة إكس آمناً إذ استخدم استخداماً سليماً. ولا بد من حاجز مصنوع من الرصاص لحماية أعضائك التناسلية

- قبل إجراء أي تحليل استعلمي عن كلفته المالية، واسألي الطبيب أو العامل الصحي أو العاملة الصحية ليشرحوا ما يكشفه هذا التحليل، وما يحدث بدون إجرائه.

أنا والدتها، ويمكنني الإجابة عن أسئلتك.



إذا كانت المرأة مريضة جداً، فلا بد من أن يرافقها شخص لتقديم المعلومات نيابة عنها.

إذا احتجت

الى الذهاب

الى المستشفى

تُجرى الجراحة
أحياناً حين لا تكون
ضرورية، وعندما
يطلب منك إجراء
عملية جراحية، من
حقك أن تستعيني
باستشارة طبية أخرى
كي تتأكد من أن
الجراحة ضرورية فعلاً.



إذا احتجت إلى جراحة ، أو كنت مصابة بمرض خطير، فقد يكون المستشفى هو المكان الوحيد الذي يستطيع توفير العناية المنشودة ، يمكن لهذه النصائح أن تساعد:

- خذي معك شخصاً قادراً عشناً. اعدتك في الحصول على الاهتمام اللازم ، وفي اتخاذ القرارات .

- يمكن أن يفحصك أكثر من شخص . لذلك، لا بد لكل منهم أن يدون ما قام به على بطاقة تحتفظين بها، حتى يتمكن الشخص التالي الذي يتولى العناية بك من معرفة ما أنجزه الشخص الذي سبقه.

- قبل أن يبدأ أحد علاجاً أو تحليلاً، فمن المهم أن يطلعك على ما سيفعله، وعلى سببه، حتى تتمكني من اتخاذ قرار إن أردت أن يقوم بالإجراء المعين وحتى تساعدي في تجنب الأخطاء.

- حاولي أن تتعري في إلى العاملات والعاملين في المستشفى ليساعدوك في الحصول على رعاية أفضل .

- إذا احتجت إلى جراحة ، فاستفهمي عن إمكان إجراء العملية الجراحية بواسطة التخدير الموضعي (أي تخدير مكان العملية فقط وليس كل الجسم). التخدير الموضعي أسلم - إذا كان كافياً وهو يساعد في التعافي بأسرع مما تتعافين في حالة التخدير العام.

- اسألي عن الأدوية التي يعطوك إياها، ولماذا؟

- اطلبي نسخة من سجلك الطبي عند المغادرة .

جراحات نسائية شائعة

تكون الجراحة أحياناً، الوسيلة الوحيدة لمعالجة مشكلة صحية خطيرة. وفي عدد من هذه الجراحات يفتح الطبيب جرحاً، ليعالج شكلاً داخل الجسم أو لتبديل الطريقة التي يعمل بها الجسم ، وهذه بعض الجراحات النسائية الشائعة :

تنظيف الرحم بالكشط أو الشفط (التوسيع والكحت انطري الصفحة ٢٤٤) وأحياناً يجب إزالة الأنسجة التي تتكون على مدار الرحم ، في أثناء الإجهاض أو الإسقاط أو بعده، أو للعثور على سبب النزف المهلي غير العادي.

الولادة القيصرية : قد تكون الجراحة القيصرية ضرورية عندما تحدث مضاعفات تجعل الولادة الطبيعية خطيرة على حياة الأم أو الجنين . يفتح عندها جرح في بطن المرأة حتى تضع الطفل من خلاله . انطري الفصل عن "الحمل" .

التعقيم : في هذه الجراحة يجري قطع أنبوبي فالوب وترتبط أطرافهما. وهكذا تمنع البويضة من الوصول إلى الرحم ، فلا تستطيع مني الرجل أن يلحقها لتحمل. (انطري الصفحة ٢٢٣).

استئصال الرحم : إنها جراحة خطيرة ، لذلك لا يجوز إجراؤها إلا إذا تعذر حل المشكلة الصحية بطريقة أخرى وبعد استشارة أكثر من رأي (انطري الصفحة ٣٦٩). اسألي إذا كان بالإمكان أن تحتفظي بالمبيضين .

نقل الدم عند الضرورة القصوى

يمكن نقل الدم في حالات الطوارئ عندما تفقد الكثير من الدم . وقد يسهم هذا في إنقاذ حياتك . إذا لم يكن الدم المنقول قد خضع للتحاليل اللازمة ، فقد ينقل إليك الأمراض مثل التهاب الكبد أو الإيدز (السيدا) ، فهذه الأمراض تنتقل بالدم ، لذلك ، يستحسن أن تتجنبى نقل الدم إلا إذا كنت تواجهين خطر الموت في حالة طارئة .

فإذا كنت علم بخضوعك لجراحة بعد مدة ، حاولي أن تطلبي أخذ بعضاً من دمك سلفاً لـخزونه في المستشفى . فإذا احتجت إليه ، تكوني قد استعدتي دمك الخاص . أما إذا لم يكن تخزين دمك ممكناً ، فاطلبي من صديقة أو قريبة (صديق أو قريب) الحضور معك إلى المستشفى للتبرع بالدم ، وتأكدي من أنه جرى فحص دمها للتأكد من خلوه من التهاب الكبد والإيدز (السيدا) ، ومن أنها ، لا هي ولا زوجها ، قد تعرضا لاحتمال الإصابة بالإيدز (السيدا) خلال الستة أشهر الأخيرة (راجعى ص ٢٨٢) . كذلك ، لا بد من فحص دمها لمعرفة ملاءمته لجسمك .



مسؤولياتك بعد الجراحة

١- قبل مغادرة المستشفى، اسألي:

- ماذا أفعل ، متى أحافظ على نظافة الجرح ؟
- ماذا أفعل ، عندما أشعر بالألم ؟
- كم ستطول نقاهتي؟

- متى سيمكنني المجامعة ثانية ؟ (إذا كنت تخجلين من طرح السؤال ، فربما يستطيع الطبيب أو العامل الصحي التحدث إلى زوجك في ذلك .)

- هل علي مراجعة الطبيب ثانية ؟ ومتى؟

٢- تناولتي أطعمة طرية وخفيفة، وسهلة الهضم.

٣- استريحي قدر الإمكان: فإذا كنت في المنزل ، اطلبي من أفراد عائلتك القيام بأعمالك اليومية نيابة عنك ، إن أياماً قليلة تقضيها في الاعتناء بنفسك كفيلاً بأن تجعلك تتحسنين بسرعة.

٤- راقبي علامات الالتهاب: إفراز أصفر (صديد أو قيح) ، أو رائحة كريهة ، أو ارتفاع الحرارة ، أو سخونة الجلد بالقرب من موقع الجراحة ، أو ازدياد الآلام . راجعي عاملة أو عاملاً صحياً إذا شعرت بأي من هذه العلامات .

٥- إذا كانت الجراحة في البطن، حاولي عدم شد الحزام حول موضعها، واضغطي عليها بلطف بقماش مطوي، أو بطانية أو وسادة عندما تتحركين أو تسعين.



- حتى تحافظي على رثيتك سليمتين ولنعم الالتهاب الرئوي (نيمونيا) تجولي قدر الإمكان. وأثناء استراحتك في الفراش، خذي نفساً عميقاً وحاولي الجلوس مراراً.

سعيًا إلى التغيير

يعاني بعض الناس في العالم ويموتون بسبب أمراض يمكن تجنبها أو معالجتها، لو استطاعوا الحصول على العناية الطبية الجيدة. وحتى في الأماكن التي توفر خدمات صحية هناك حواجز عديدة تحول دون استعادة النساء، خاصة الفقيرات، من هذه الخدمات.

غير أن عملاً مشتركاً بين العاملات والعاملين الصحيين ومجموعات نسائية، يمكن أن يغيّر النظام الطبي، فيحوّله من عائق إلى مورد للنساء اللواتي يسعين إلى حل مشكلاتهن الصحية. لن يتغير النظام الطبي من تلقاء نفسه، بل عندما يطالب الناس بتغييره، ويقدمون طرقاً خلاقة لجعل الرعاية الصحية التي يحتاج إليها الناس، في متناول الجميع.

ومن المنطلقات الجيدة نحو تغيير النظام الطبي، إجراء نقاش مع رجال ونساء آخرين بشأن مشكلات الرعاية الصحية التي تؤثر في الناس في مجتمعك - ومن هذه المشكلات عدم الحصول على الرعاية الجيدة.



تستطيع النساء أن يعملن معاً من أجل:

- مساعدة كل فرد في المجتمع لفهم المشكلات الصحية النسائية. يمكنك مثلاً تنظيم حملة لشرح ضرورة حصول المرأة على رعاية جيدة أثناء الحمل. فعندما تعي النساء وعائلاتهن حاجات المرأة لصحية، فإنهن يعملن على الاستفادة أكثر من الخدمات الصحية المتوافرة، بل يطلبن على الأرجح توفير خدمات صحية جديدة، مثل علاج أفضل ومسح لسرطان عنق الرحم والثدي.
- تحسين وضع الموارد الصحية الموجودة: مثلاً، إذا وجدت داية (قابلة)، فكيف يمكن العمل لتدريبها



على المهارات جديدة ؟

- إيجاد وسائل جديدة، لجعل الرعاية الصحية متوافرة: إن التفكير بالخدمات الصحية التي تودين الحصول عليها هو أمر مهم، بدل الاكتفاء بالخدمات الصحية المتوافرة فعلاً. فإذا لم يكن لديك عاملة صحية (أو عامل صحي)، فكيف يمكن تدريب إحداهن ودعمها؟ وإذا كان ثمة عيادة، فهل يمكن أن تقدم خدمات جديدة مثل ورش العمل أو الاستشارات ؟

- تبادل المعلومات التي تعرفها كل امرأة عن الخدمات الصحية، فالنساء يقمن أصلاً بكثير من "العمل الصحي" في المجتمع المحلي. فهن على سبيل المثال، يتولين عادة رعاية المريض، ويعلمن الأطفال العادات الصحية، ويحضرن الأطعمة، ويحافظن على نظافة المنزل والمحيط وسلامتهما، ويساعدن النساء الأخريات في الولادة، ومن خلال هذه الأعمال، تصبر النساء ملمات بمهارات يمكنهن استخدامها في الاعتناء ببعضهن البعض وبجميع أفراد المجتمع.

الفصل ٤

نحن وأجسامنا

في هذا الفصل:

- ٤٣ نحن وأجسامنا
- ٤٤ جهاز المرأة الإنجابي
- ٤٤ الأجزاء الإنجابية الخارجية
- ٤٥ الثديان
- ٤٥ الأجزاء الإنجابية الداخلية
- ٤٦ جهاز الرجل الإنجابي
- إنجاب الطفل - صبي أم بنت؟
- ٤٦
- كيف يتغير جسم المرأة
- ٤٧
- ٤٧ الهرمونات
- ٤٨ النزف الشهري
- ٤٨ الدورة الشهرية
- علامات ما قبل الدورة الشهرية
- ٥٠
- مشكلات الدورة الشهرية
- ٥١

يتناول هذا الفصل أجزاء الجسم التي تشكّل الجهاز الجنسي والتناسلي لدى المرأة أو الرجل. وتساعدك هذه المعلومات في استخدام بقية هذا الكتاب.

نحن وأجسامنا



.. ثم تتحول إلى
امرأة أكبر سنًا.

توقف الدورة
الشهرية...



تحول كل أنثى من
تاة إلى امرأة...

سنوات
الإنجاب



المراهقة

- يمكنك جسّ عظام الوركين تماماً تحت الخصر، إنها قسم من الحوض. ومنطقة الحوض هي كل ما يقع بين الوركين. هنا توجد أجزاء المرأة الإنجابية.

- يجب ألا تتجمل أي أنثى من أي جزء من جسمها

- كلما ازدادت معرفتنا بأجسامنا، ازدادت قدرتنا على تعليم أطفالنا الحفاظ على صحة أفضل.



في كثير من النواحي لا يختلف جسم المرأة عن جسم الرجل. فعلى سبيل المثال، للمرأة والرجل على السواء قلب، وكليتان، وورثتان، وعدد آخر من الأعضاء ذاتها. غير أن المرأة والرجل لا يتشابهان أبداً في أعضائهما الجنسية والتناسلية. تلك هي الأجزاء التي تجعل المرأة والرجل قادرين على إنجاب طفل. وكثير من المشكلات الصحية النسائية تصيب المرأة في هذه الأجزاء من جسمها.

يمكن للحديث عن الأعضاء الجنسية أن يكون محرراً في بعض الأحيان، خاصة إذا كنت خجولة، أو إذا كنت لا تعلمين أسماء أعضاء الجسم المختلفة، وفي كثير من المجتمعات، يعتبرون الأجزاء الإنجابية من الجسم أمراً "خاصاً".

غير أن معرفتنا كيف تعمل أجسامنا تساعدنا على إحاطتها بعناية أفضل، فيمكننا التعرف إلى المشكلات وأسبابها، واتخاذ قرارات أسلم فيما يجب عمله بشأنها. كلما ازدادت معرفتنا، ازدادت قدرتنا على أن نقرر بأنفسنا ما إذا كانت النصيحة التي يقدمها لنا الآخرون مفيدة أم ضارة.

بما أن لكل مجتمع محلي مفرداته الخاصة لتسمية أجزاء الجسم، فإننا كثيراً ما سنستخدم في هذا الكتاب الأسماء الطبية، أو العلمية. وهكذا تستطيع النساء من مناطق مختلفة من العالم، فهم هذه الكلمات.

جهاز المرأة الإنجابي

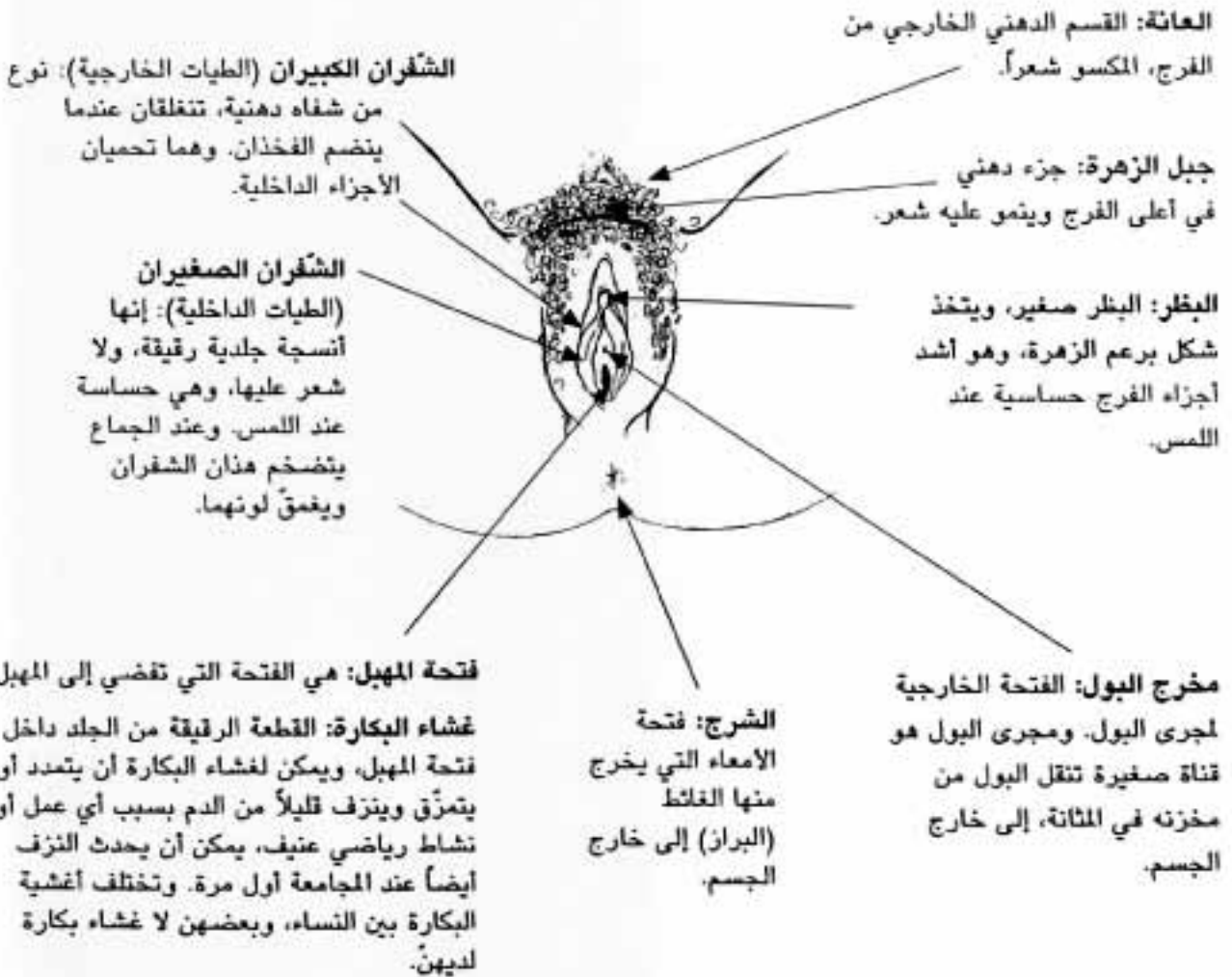
للمرأة أجزاء جنسية خارج جسمها وداخله . وهي تدعى الأعضاء الإنجابية أو التناسلية. يدعى الجزء الخارجي الفرج . ويطلق البعض أحياناً على كل هذه المنطقة اسم المهبل. غير أن المهبل هو القسم الذي يبدأ عند فتحة الفرج ، ثم يتجه إلى الداخل حتى الرحم . ويدعى المهبل أحياناً "قناة الولادة" .
يبين الرسم أدناه المنظر العام للفرج، ومختلف أجزائه وأسمائها. ولكل امرأة جسم مختلف. فهناك اختلافات في حجم الأجزاء المختلفة وشكلها ولونها، وبخاصة الطيات الخارجية والداخلية .

الأجزاء الإنجابية الخارجية

(الأعضاء التناسلية الخارجية)

الفرج: هو جميع الأجزاء الجنسية التي يمكن رؤيتها بين فخذيك، ويتألف

من:



ولكن لا يُشترط حدوث النزف لدى أول مجامعة للمرأة (الفتاة البكر)، إذ يعتمد سقوط قطرات الدم، عادةً، على نوع غشاء البكارة (نراجع شرح الكلمات الصعبة).

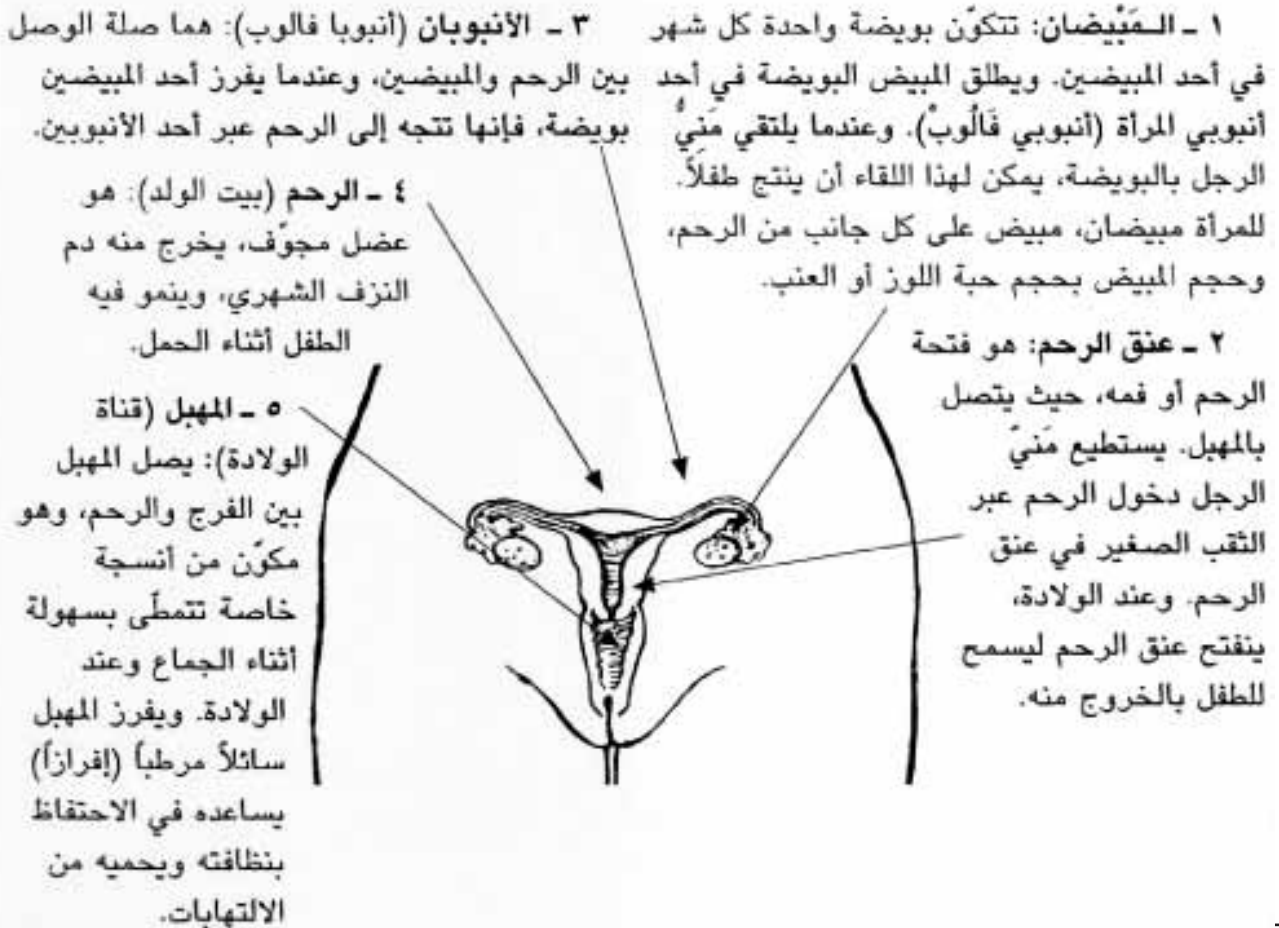
الثديان



يكون الثديان بأحجام وأشكال مختلفة، ويبدآن بالنمو عندما تكون الفتاة بين العاشرة والخامسة عشرة من عمرها، وتبدأ بالتحول من فتاة إلى امرأة (سن البلوغ). ويوفر الثديان الحليب (اللبن) للطفل بعد ولادته. وعند لمسهما أثناء المداعبة الجنسية، يتجاوب جسم المرأة بترطيب المهبل وجعله جاهزاً للجماع (المجامعة).



الأجزاء الإنجابية الداخلية (الأعضاء التناسلية الداخلية)



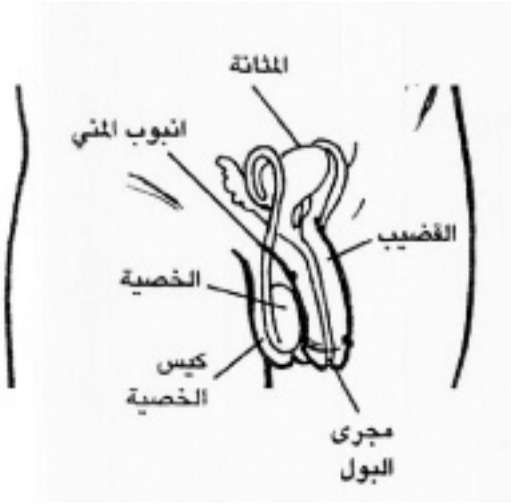
جهاز الرجل الإنجابي

رؤية أعضاء الرجل الجنسية أسهل من رؤية أعضاء المرأة ، لأنها تقع في معظمها خارج الجسم. وتفرز الخصيتان (البيضا الرجل، مون الذكري الرئيسي في جسم الرجل والذي يسمى التستوسترون ، وعندما يمر الصبي في سن البلوغ ، يبدأ جسمه بإفراز مزيد من التستوسترون، فتحدث التحولات التي تجعل الصبي يبدو رجلاً.

تفرز الخصيتان أيضاً مني الرجل ، (حيوانات منوية). ويبدأ جسم الرجل بإفراز المنى أثناء سن البلوغ، ويزداد إفرازه منه يوماً بعد يوم.

يمر المنى عبر أنبوب من الخصيتين إلى العضو الذكري (القضيب) حيث يختلط بسائل تفرزه غدد خاصة. ويتراوح حجم العضو الذكري من حيث الطول والعرض بين شخص وآخر، وهو أمر طبيعي.

ويسمى هذا المزيج من السائل والمنى ”السائل المنوي“. ويخرج من العضو الذكري عندما يصل الرجل في الجماع إلى النشوة (الذروة الجنسية أو هزة الجماع). وفي كل نقطة سائل منوي ألوف من الحيوانات المنوية الصغيرة التي لا يمكن رؤيتها بالعين المجردة.



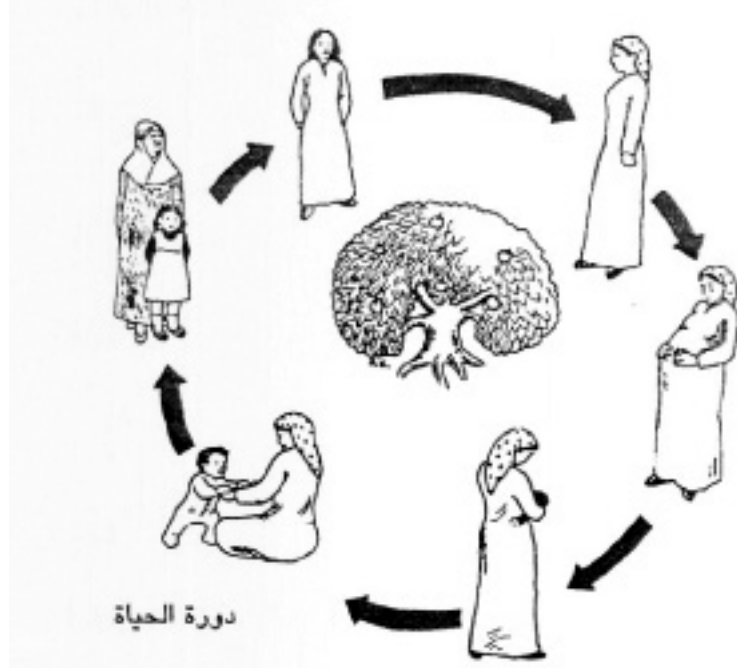
إنجاب الطفل: صبي أم بنت؟

ينقسم مني الرجل إلى نصفين تقريباً : نصف ينجب صبيانا، ونصف آخر ينجب بناتا، ويلتقي حيوان منوي واحد من السائل المنوي بيويضة المرأة. فإذا كان حيواناً منوياً ذكراً أنجب صبياً، وإذا كان حيواناً منوياً أنثوياً أنجب بنتاً.

وبما أن معظم المجتمعات تفضل الرجل على المرأة، فإن بعض العائلات تفضل إنجاب الصبي على إنجاب البنت، وهذا موقف غير منصف، إذ يجب المساواة في النظرة إلى الصبي والبنت. وهو موقف غير منصف لأن المرأة يقع عليها اللوم في بعض المجتمعات إذا لم تنجب صبيان، مع أن مني الرجل هو الذي يعين جنس الطفل : صبياً أو بنتاً؟



كيف يتغير جسم المرأة



البلوغ ٥٤
الدورة الشهرية
سن الأمان ١٢٤

تحدث لجسم المرأة تبدلات مهمة عديدة في حياتها - عند سن البلوغ ، وعند الحمل ، وعند الإرضاع ، وعندما تنتهي قدرتها على الإنجاب (توقف الدورة الشهرية).

وحتى في سنوات الإنجاب ، يتغير جسم المرأة كل شهر، قبل الدورة الشهرية وفي أثنائها وبعدها. أما الأجزاء التي تحدث فيها هذه التبدلات في جسم المرأة ، فهي: المهبل والرحم والمبيضان والأنبويان والثديان، أي الجهاز الإنجابي. ويحدث كثير من التبدلات بفعل مواد كيميائية تدعى الهرمونات.

الهرمونات

لهرمونات مواد كيميائية يفرزها الجسم ، فتتحكم بطريقة نمائه ومواعيد هذا النماء . فقبيل وصول الفتاة إلى مرحلة الدورة الشهرية يبدأ جسمها بإفراز المزيد من الاستروجين والبروجستيرون ، وهما الهرمونات الأنثويان الأساسيان اللذان يسببان التحولات الجسدية لمسماة مراهقة .

ما في سنوات الإنجاب ، فإن هذين الهرمونين يهيئان جسم المرأة كل شهر لاحتمال الحمل . وينظمان للمبيضين موعد إطلاق البويضة (واحدة كل شهر). وهكذا ينظم الهرمونان متى يمكن للمرأة أن تحمل . وهناك عدة أساليب لتنظيم الأسرة بالتحكم بالهرمونات في جسم المرأة (انظري الصفحة ٢٠٧) كذلك ، تُسبب الهرمونات تحولات أثناء الحمل والإرضاع ، فتُوقف - على سبيل المثال - الدورة الشهرية لدى الحامل ، وتحفز الثديين بعد الولادة على إفراز اللبن الحليب .

وعندما تصل المرأة إلى أواخر سنوات الإنجاب يتوقف جسمها بتدرج وبطء عن إنتاج الإستروجين والبروجستيرون ، ويتوقف المبيضان عن إطلاق البويضات ، ويتوقف جسمها عن الاستعداد للحمل ، وتتوقف الدورة الشهرية توقفاً نهائياً . وهذا ما يسمى سن الأمان (توقف الدورة الشهرية) .

كذلك يمكن لمقدار ما يفرز جسم المرأة من هرمونات، ونوع هذه الهرمونات، أن يؤثر أيضاً في مزاج المرأة ومشاعرها الجنسية ووزنها وحرارة جسمها وجوعها وصلابة عظامها.

النزف الشهري (الدورة الشهرية)

للمرأة أيام قليلة في كل شهر من سنوات الإنجاب لديها، ينحدر فيها الدم من الرحم عبر المهبل، ويخرج من جسمها، ويسمى هذا النزف الشهري "الدورة الشهرية" (الطمث أو الحيض أو العادة الشهرية) وهو حالة صحية، وجزء من تبدلات الجسم للاستعداد للحمل .



- في كل مكان من العالم، يطلقون على النزف الشهري، أسماء مختلفة.

وتتظار معظم النساء إلى الدورة الشهرية على أنها جزء طبيعي من حياتهن . الأحيان لبأ ما يجهلن أسبابها أو أسباب ما يطرأ عليها من تبدلات في بعض الأحيان .

الدورة الشهرية

تختلف الدورة الشهرية من امرأة إلى أخرى، وتبدأ في يقط، نزف الشهري الأول، ويعاود النزف معظم النساء كلا ثمانية وعشرين يوماً. غير أن الدورة قد تقصر عند بعضهن لتصبح عشرين يوماً فقط ، أو تطول لتصبح ٤٥ يوماً.

وتتغير مقادير هرموني الاستروجين والبروجستيرون اللذين يفرزهما المبيضان أثناء الدورة الشهرية . ففي النصف الأول من الدورة ، يفرز المبيضان الإستروجين على الأخص ، الأمر الذي يجعل بطانة سميقة من الدم والأنسجة تنمو في الرحم . ويكوّن الجسم هذه البطانة حتى يوفر للجنين عشاً ناعماً ينمو فيه إذا حملت المرأة في ذلك الشهر.

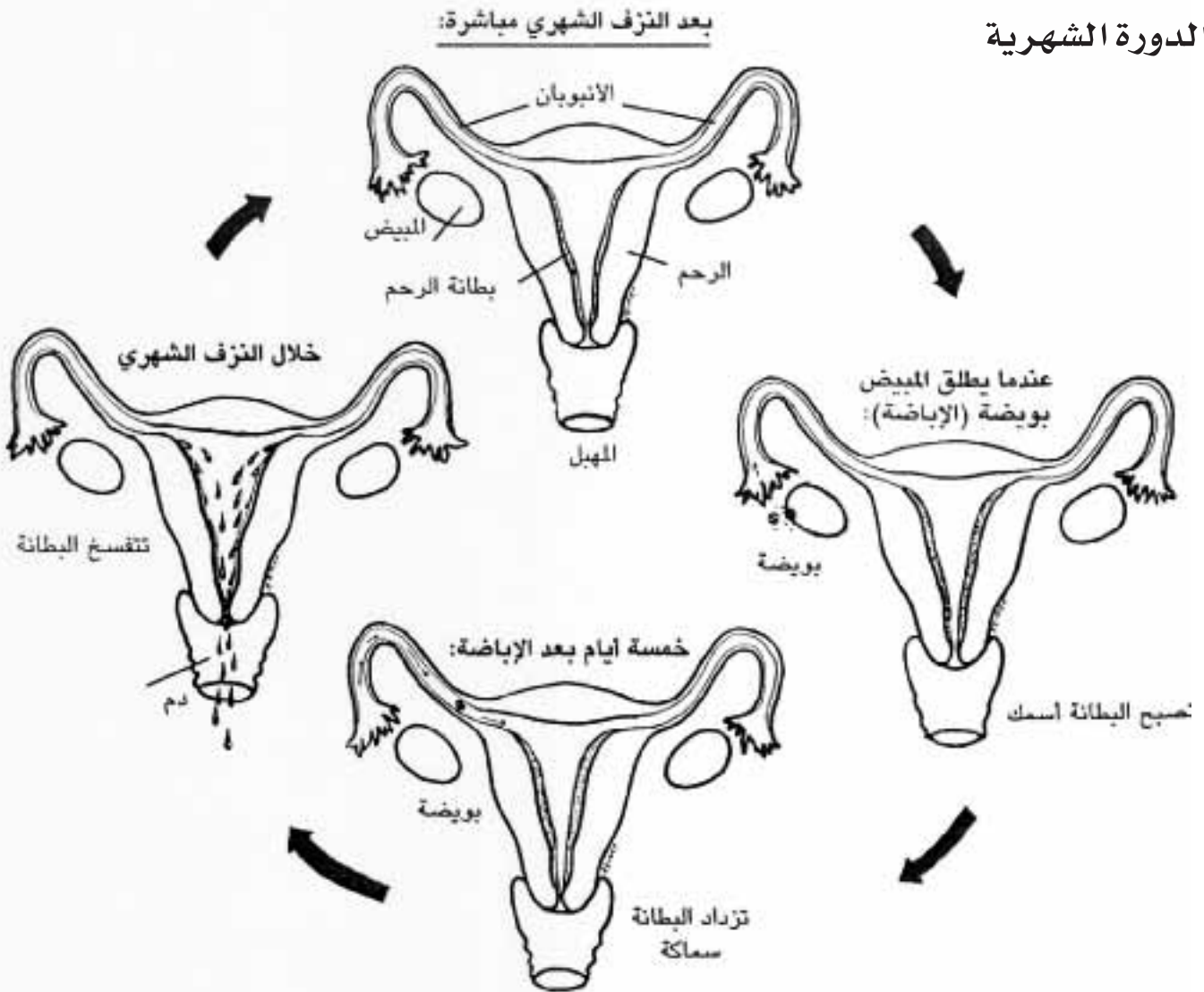
- يمكن للمرأة أن تلاحظ أن الوقت الفاصل بين نزفين شهريين يتغير كلما تقدم بها العمر، أو بعد الولادة، أو بسبب القلق.

قبل حوالي ١٤ يوماً من نهاية الدورة الشهرية، وعندما تكتمل البطانة الناعمة، تنطلق بويضة من أحد المبيضين. ويسمى هذا الإباضة. ثم تخصب، بويضة إلى الرحم عبر أحد الأنبويين. في هذا الوقت تصبح المرأة خصبة، ويمكنها أن تحمل. فإذا كانت قد جامعته حديثاً، فيمكن لمني الرجل أن يلتقي البويضة، وتكون هذه بداية الحمل.

أثناء آخر ١٤ يوماً من الدورة الشهرية، وحتى يبدأ النزف الشهري التالي للرحم. المرأة أيضاً هرمون البروجستيرون، الذي يحضّر بطانة الرحم للحمل.

في معظم الشهور، لا تخصب البويضة فلا تعود ثمة حاجة إلى البطانة داخل الرحم. وهنا يتوقف المبيضان عن إنتاج الإستروجين والبروجستيرون، وتبدأ البطانة بالتفسخ، وعندما تغادر البطانة الجسم في أثناء الدورة الشهرية، تخرج معها البويضة أيضاً، وتكون تلك بداية جديدة لدورة شهرية جديدة، بعد النزف الشهري، يعود المبيضان إلى إنتاج المزيد من الإستروجين، فيبدأ نسج بطانة جديدة.

الدورة الشهرية



تستغرق الدورة الشهرية حوالي ٢٨ يوماً لدى معظم النساء - مثل دورة القمر (● ← ● ← ○ ← ● ← ●)

علامات ما قبل الدورة الشهرية

يشعر بعض النساء أو الفتيات بالانزعاج قبل أتلاحظ: بدء النزف الشهري. وقد تظهر لديهن بعض العلامات المسماة "علامات ما قبل النزف الشهري". ويمكن للمرأة التي تتابها هذه العلامات أن تلاحظ:

- ألمًا في الثديين
- شعورًا بالانتفاخ في أسفل البطن
- إمساكًا (عدم القدرة على إخراج الغازات / البراز)
- شعورًا بالإرهاق
- ألمًا شديدًا في العضلات ، خاصة في أسفل الظهر أو البطن
- تغيرًا في رطوبة المهبل
- لزوجة أو بثورًا في الوجه .
- مشاعر قوية جدًا أو مشاعر تصعب السيطرة عليها

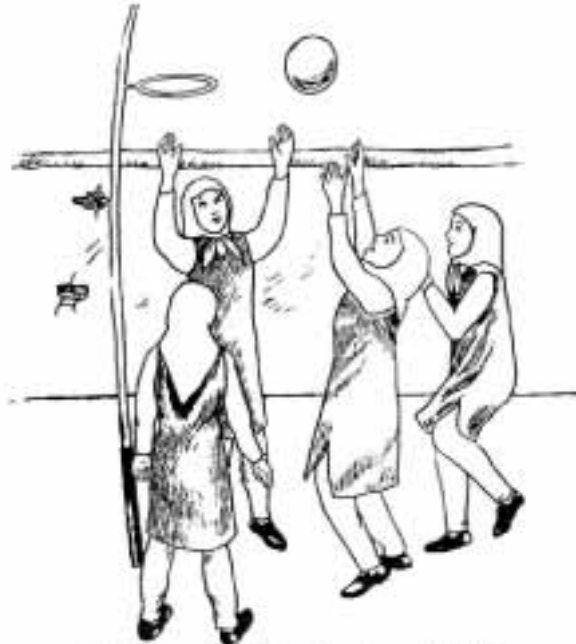


يشعر الكثير من النساء بواحدة من هذه العلامات على الأقل ، في كل شهر. ويمكن لبعض النساء معاناة كل هذه العلامات مجتمعة . كذلك يمكن أن تتبدل هذه العلامات من شهر إلى شهر عند المرأة نفسها. وتعد هذه الأيام التي تسبق الدورة الشهرية لدى كثير من النساء أيام قلق وقلة راحة ، غير أن بعض النساء يشعرون بمزيد من الطاقة الخلاقة ، والقدرة على إنجاز الأمور بطريقة أفضل .

ما العمل:

إن ما يمكن عمله للتخفيف عمله، علامات التي تسبق الدورة الشهرية يختلف بين فتاة وأخرى أو امرأة وأخرى. ومن أجل اكتشاف ما يمكن عمله ، لا بد من تجربة عدة أمور ومراقبة ما يساعد المرأة تشعر بالتحسن . اتبعي أولاً المقترحات لخاصة بتخفيف آلام النزف الشهري. (انظري الصفحة ٥٠).

- تناول ملحاً أقل ، فالملح يجعل جسمك يحتفظ بمزيد من الماء ، فيزيد إحساسك بالانتفاخ في أسفل البطن.
- حاولي تجنب مادة الكافيين (الموجودة في القهوة والشاي وبعض المشروبات الغازية مثل الكولا).
- حاولي تناول الحبوب كاملة (بقشرها) ، والفسطق والأسماك الطازجة ، واللحم واللبن الحليب وأي أطعمة أخرى غنية بالبروتين .
- عندما تستخدم جسمك هذه الأطعمة ، فإنه سيتخلص من أي مقادير زائدة من الماء ، وسيجعلك هذا تشعرين بانتفاخ أقل وضغط أخف في أسفل البطن.
- حاولي استعمال النباتات الطبية. واسألني النساء الأكبر سنًا في محيطك عن المفيد منها.



يمكن للتمارين الرياضية أن تكون مفيدة في الأيام التي تسبق النزف الشهري.

مشكلات النزف الشهري

إن كانت لديك مشكلات مع النزف الشهري، حاوي التحدث إلى أمك أو شقيقاتك أو صديقاتك، فقد تجددين لديهن أيضاً المشكلات ذاتها، وقد يستطعن مساعدتك.



- الضغط على المنطقة المؤلمة عند اللمس بين الإبهام والسبابة قد يخفف أنواعاً كثيرة من الألم.

- للاطلاع على مواضع أخرى من جسمك يمكن للضغط عليها أن يخفف آلام النزف الشهري. انظري الصفحة ٥٢٠.

- نزف غير معتاد ٢٤٧
- التقدم في العمر ١٢٩.

تبدلات في النزف

أحياناً، لا ينتج المبيض البويضة، فإذا حدث ذلك، يكون إنتاج الجسم من البروجستيرون أقل وقد يكون لهذا أثر في تغيير قوة النزف الشهري، ووتيرته. ويمكن للفتاة الحديثة العهد بالنزف الشهري أو المرأة التي توقفت حديثاً عن الإرضاع - أن يقتصر نزفها على شهور قليلة، أو أن يكون نزفها خفيفاً، أو شديداً، وتصبح دورتها الشهرية عادة أكثر انتظاماً مع الوقت.

في بعض الأحيان، يحدث نزف في منتصف الدورة الشهرية عند المرأة التي تستخدم الوسائل الهرمونية لتنظيم الأسرة. فبالإمكان مراجعة الصفحات من ٢٠٧ إلى ٢١٥ لمزيد من المعلومات عن تغيرات النزف التي تسببها وسائل تنظيم الأسرة الهرمونية.

ويمكن للنساء الأكبر سناً، اللواتي لم يبلغن بعد سن توقف الدورة الشهرية أن ينزفن أكثر، أو بوتيرة متقاربة. وكلما اقتربت المرأة من سن توقف الدورة الشهرية قد يتوقف النزف شهراً قليلاً ثم يعود ثانية.

الألم مع النزف الشهري

خلال الدورة الشهرية، يعتصر الرحم نفسه حتى يدفع البطانة إلى الخارج، وقد يسبب هذا الاعتصار ألماً في أسفل البطن أو أسفل الظهر، ويسمى هذا الألم أحياناً تقلصاً أو مغصاً. وقد يبدأ الألم قبل بداية النزف أو بعده.

ما العمل:

- دلكي أسفل بطنك، فذلك يساعد على ارتخاء العضلات المتشنجة.
- إملي زجاجة بلاستيكية أو قربة بالماء الدافئ، وضعيها على أسفل البطن أو أسفل الظهر، أو استخدمتي قطعة قماش سميكة مبللة ماء دافئاً.
- اشربي شراباً ساخناً من القصبين (الميرامية) أو البابونج أو أعواد القرفة أو النعناع أو الكمون أو الحلبا، أو الزنجبيل. وقد تعرف النسوة في محيطك أنواعاً أخرى من النباتات أو الأعشاب التي يمكن استخدامها لتخفف هذا النوع من الألم.

- واصلتي عملي اليومي.

- حاولي التمرن والمشي.

- تناولي مسكناً خفيفاً، (انظري الصفحة ٤٧٠).

إن كنت أيضاً تصابين بالنزف الشديد من غير أن تتفع أي وسيلة أخرى لتخففه، فقد يساعد تناول حبوب منع الحمل (ذات الجرعة الخفيفة)، من ستة إلى اثني عشرة شهراً. (انظري

الصفحة ٢٠٨).

الفصل ٥

شؤون الفتيات الصحية

في هذا الفصل:

- ٥٤ التغييرات في جسمك (سن البلوغ)
- ٥٥ النزف الشهري
- ٥٦ التغييرات التي قد تؤدي إلى حياة أفضل
- ٥٩ الزواج الباكر
- ٥٩ الحمل الباكر
- ٦٠ عن الجماع
- ٦٠ عن العلاقة بين الجنسين
- ٦١ حماية نفسك من العلاقة الجنسية
- ٦٢ المجامعة القسرية
- ٦٢ إلحاح الخطيب
- ٦٣ سفاح القربى
- ٦٣ الفتيات الصغيرات والرجال الأكبر سناً
- ٦٤ مقايضة الفتيات بمال أو بحاجات أخرى
- ٦٤ إذا حملت على غير رغبة منك
- ٦٥ طلب معونة البالغات والبالغين

شؤون الفتيات الصحية



بين العاشرة والخامسة عشرة يأخذ جسم البنت في النمو والتغير والنضوج . وقد تكون هذه السنوات مثيرة وصعبة، فقد لا تشعر الفتاة الشابة تماماً أنها طفلة أو امرأة ، ويكون جسمها في مرحلة إنتقالية ويتصرف بطرق جديدة غير مألوفة لها. وقد يزداد الأمر صعوبة إذا لم يحدثها أحد عن هذه التغيرات، فلا تعود الفتاة تعرف ما ينتظرها. ويصف هذا الفصل التغيرات المذكورة، ويشرح كيف يمكن للفتاة أن تحافظ على صحتها وهي تنمو، ويعطي معلومات تساعد على إتخاذ القرارات السليمة لحياة صحية .

الغذاء والنماء السليم



يكون نجاح الفتيات ومشاركتهن في المدارس أفضل عندما تحصلن على طعام كافٍ.

الغذاء الجيد هو من أهم العوامل التي تحفظ للفتاة ومعادن،حتها. فجسمها يحتاج إلى ما يكفيه من بروتين وفيتامينات ومعادن ، في سنوات النماء. وتحتاج البنت إلى مقدار ما يحتاج الصبي على الأقل من الغذاء. فالغذاء الكافي يقلل احتمالات المرض ويزيد فرص النجاح بالسن.، ويجعل البالسن.ر. صحة والولادة أكثر سلامة ويعطى صحة أفضل عند التقدم بالسن .

وتحتاج البنت كذلك إلى النوع المناسب من الغذاء. فعندما يبدأ النزف الشهري (الدورة الشهرية) تفقد الفتاة بعضاً من دمها كل شهر. وحتى لا تصاب بفقر الدم (الأنيميا) فلا بد لها من تعويض الدم المفقود بتناول الأغذية الغنية بالحديد. كذلك تحتاج الفتيات والنساء ملئ السواء، إلى الأغذية الغنية بالكالسيوم لتقوية عظامهن . استكملي معلوماتك عن التغذية الجيدة ، انظري صفحة ١٦٥ .

التغيرات

في جسمك

(سن البلوغ)

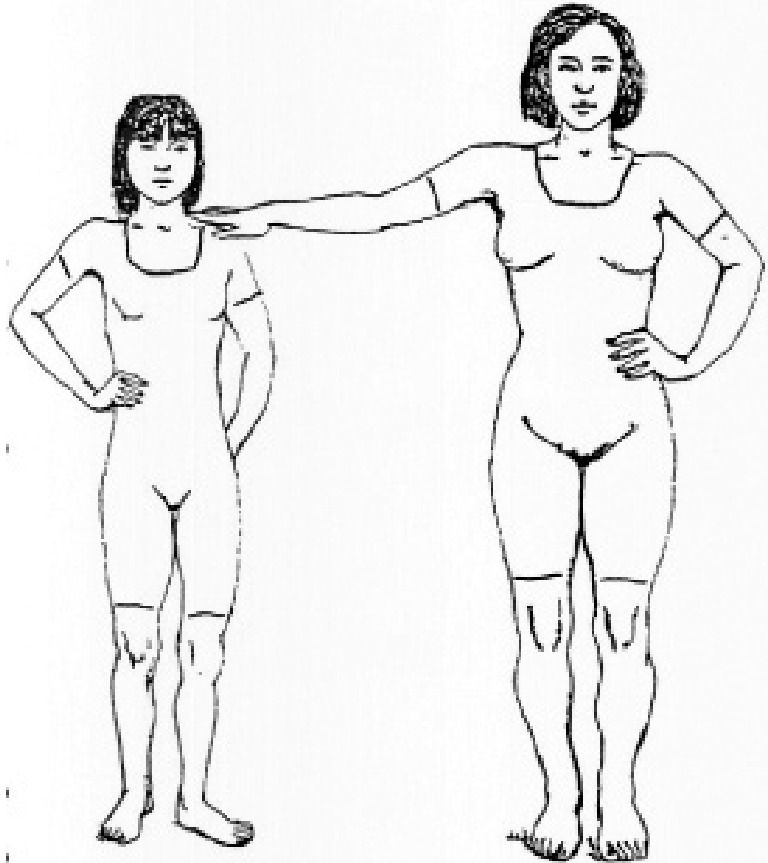
تمر جميع الفتيات بمرجسمك.بيرات جسدية ، وتختلف هذه التغيرات بين فتاة وأخرى في السن ذاته . فلا تقلقي إذا لم يشبه جسمك جسم أختك أو صديقتك تماماً.

النمو: غالباً ما يكون النمو السريع أول التغيرات في جسمك . وقد تصبحين أطول من جميع الصبيان في سنك بعض الوقت. سيتوقف نموك في المعتاد خلال مدة سنة إلى ثلاث سنوات بعد بدء النزف الشهري.

تغيرات الجسم: ومع النمو السريع يأخذ جسمك في التغير. ففي الجسم كيميائيات طبيعية تسمى هرمونات تحث جسمك على النمو، وتحدث هذه التغيرات.

كيف يتغير جسمك في سن البلوغ

- تزداد قامتك طولاً ويمتلئ جسمك أكثر من قبل.
- تصبح بشرة وجهك دهنية وقد تظهر عليها بثور أو بقع .
- يزداد تصبب عرقك .
- ينبت الشعر تحت إبطيك وفوق أعضائك التناسلية.
- ينمو نهداك وكأنهما جاهزين لإدراج اللبن الحليب.
- وبما أن الحلمتين تكبران، فمن الطبيعي أن تشعرين بالألم فيهما أحياناً. وربما نما أحد النهدين قبل الآخر، لكن سرعان ما يتساوى الاثنان في الحجم في أغلب الأحيان.
- تبدأ الرطوبة (الإفرازات) في مهبلك.
- يبدأ النزف الشهري (الدورة الشهرية).



داخل جسمك : تحدث تغيرات أخرى لا تستطيعين رؤيتها. إذ ينمو الرحم والقناتان (قناتا فالوب) والمبيضان والمهبل ويتبدل وضعها.

ماذا تشعرين: يزداد إحساسك الواعي بجسمك أثناء حدوث هذه التغيرات. وقد تمرين بأوقات تتبدل بها مشاعرك دون سبب واضح . ومن الطبيعي في الأيام التي تسبق النزف الشهري أن يزداد لديك الإحساس بمشاعر قوية من كل صنف -الفرح والغضب والقلق مثلاً.

- لا تحدث التغيرات في مرحلة سن البلوغ في أن معاً، ولا في ترتيب محدد بالضرورة.

فهم أجسامنا ٤٣.

النزف الشهري

(الدورة الشهرية أو الطمث أو الحيض أو العادة أو الغسلة)

يدل النزف الشهري على أن الفتاة أصبحت قادرة على الحمل. ولا تستطيع أي فتاة التنبؤ بموعد أول دورة شهرية لديها بالضبط. لكنها تحدث عادة بعد بدء نمو النهدين والشعر في مناطق من الجسم. وقد تلاحظ قبل أشهر من أول دورة شهرية، بعض الرطوبة (الإفرازات) في مهبلها، وقد تلتصق ملابسها الداخلية. وهذا أمر طبيعي.

وتفرض بعض الفتيات عندما تحدث أول دورة شهرية لديهن، خصوصاً إذا كن يعرفن ما ينتظرهن. أما الفتيات اللواتي لم يخبرهن أحد بالأمر فغالباً ما يصيبهن القلق حين يبدأ النزف. إن هذا يحدث لكل النساء. ويمكن أن يتقبلن الأمر على أنه شيء طبيعي، أو حتى يفخرن به. فلا يجوز لأحد أن يشعر الفتاة بأنه أمر قذر أو مخجل.

الاعتناء بنفسك أثناء النزف الشهري

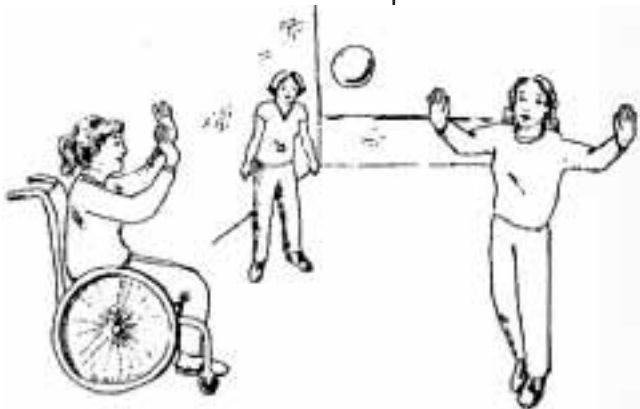
النظافة: تستخدم العديد من الفتيات الفوط الصحية القطنية، وقد تستخدم بعض النساء الحشوات (التي يشترينها) لامتصاص الدم الخارج من المهبل. وتشتري الفتيات الفوط الصحية (أو يصنعنها) من قماش مطوي أو حشوات القطن. تُثبت الفوطة في مكانها على الجسم بواسطة حزام أو دبوس أو بالملابس الداخلية. ينبغي تبديل الفوطة عدة مرات في اليوم، وغسلها جيداً بالصابون والماء بحال استخدامها ثانية.

وتضع بعض النساء داخل المهبل فوطة من قطن أو ثياب أو إسفنجة يقيمن بشرائها (أو صنعها) وتسمى بالحشوة (السدادة القطنية أو الصمام). يجب تغيير الحشوة مرتين على الأقل كل يوم. فتترك حشوة في المهبل لأكثر من يوم قد يحدث التهاباً خطيراً.

واستخدمي

عتادة.

الاستحمام أثناء النزف الشهري صحي.



تستطيع الصابون أن تخفف الألم الذي تشعر به بعض الفتيات أثناء النزف الشهري.

التغيرات التي يمكن أن تؤدي الى حياة أفضل

تتشكل نظرة المرأة إلى ذاتها وهي تنمو. ومن المهم أن تتعلم الفتاة الإحساس بالرضى عن نفسها وهي شابة حتى تتمكن من النضوج بصورة كاملة وتساهم في تحسين مجتمعها. وهي أسهل على الفتاة أن تتعلم هذا الإحساس عندما تظهر عائلتها ومجتمعها التقدير لها.

تقوم تربية البنات في كثير من الأماكن على الاعتقاد بأنهن أقل قيمة من الصبيان . ويجري تلقين الفتاة الإحساس بالخجل من جسمها ومن كونها إختوتهن. أن تقبل فكر إختوتهن. على تعليم أقل وطعام أقل، وأذية أكثر، وعمل أكثر من إختوتهن . ولا يؤدي هذا الأمر صحتهن مباشرة فقط ، بل يشعرهن أيضاً شعوراً سيئاً تجاه الذات، ويجعلهن أقل قدرة على اتخاذ القرارات السليمة لمتخلفة. هن أفضل في المستقبل . إن تربية البنات على هذا النحو يبين أن مجتمعهن لا يقدرهن كما يقدر الذكور.

تقدير الذات ٤٠٢.

أما إذا قدر المجتمع قيمة كل فرد أياً كان رجلاً أم امرأة، فإن الفتاة تكبر وهي تشعر بأنها تستطيع أن تحسن حياتها وحياة عائلتها وجيرانها.

مكانة متدنية للنساء ٧.



تشعر الفتاة بالفخر إذا رأت أن جهودها يمكن أن تحسن مجتمعها

إن طريقة تعامل المجتمع مع الإناث تؤثر في الطريقة التي تعامل بها العائلات بناتها. فمثلاً، إذا كان المجتمع يعتقد أن على الفتيات أن يتعلمن المهارات، فالأرجح أن تكون العائلات في هذا المجتمع أكثر رغبة في أن تذهب بناتها إلى المدرسة طالما كان ذلك ممكناً. أما في المجتمع الذي لا يُسمح للنساء إلا بالقيام ” بأعمال النساء “، ولا يؤذن لهن بالمشاركة في أي اجتماع عام ، فالأرجح أن تكون العائلات أقل قناعة بضرورة تعليم بناتها.

ثمة طرق كثيرة لمساعدة الفتيات أن ينظرن نظرة إيجابية إلى أنفسهن، ولمساعدة عائلاتهن ومجتمعهن لكي يفهما أن حياة الفتاة قد تكون مختلفة . تكلمي معات التالية بعض الأفكار في هذا الشأن.

كيف يمكنك أيتها الفتاة أن تعملي لحياة أفضل

تكلمي مع شخص ترتاحين إليه أو إليها، وتظنين أنه يسمعك ويفهمك - صديقة أو أخت أو إحدى القريبات . تحدثي عن مخاوفك ومشكلاتك . ومعاً يمكنكما التحدث عن النساء القويات في مجتمعك، وعن أهدافك وأحلامك بالمستقبل.

إعلمي الأشياء التي تظنين أنت وصديقاتك أنها مهمة . إذا لاحظت مشكلة في مجتمعك فعليك أنت وصديقاتك السعي إلى تغييرها . وستشعرن جميعاً بالفخر عندما ترين أن جهدكن يجعل مجتمعك أفضل.

حاولي التخطيط لمستقبلك: أول ما يمكنك عمله كي تخططي لمستقبلك، هو أن تحدي الأهداف. والهدف هو أمر تريدين أن يحدث. وهذا أمر يصعب على معظم الفتيات. فكثير منهن يشعرن أن العائلة أو التقاليد في المجتمع تسيطر على حياتهن. لكن البداية هي في معرفة ما تريدين.

ثم حاولي محادثة امرأة أو رجل يعمل في مهنة تودين أن تعملي فيها. وقد يكون الشخص ممن تعجبين بهم، أو قد يكون من القيادات في مجتمعك.

قد تشعر الفتاة أحياناً بالاحباط لأن أحلامها وآمالها في المستقبل تتعارض مع معتقدات مجتمعها وعائلتها حول ما يجب أن تفعله المرأة. من الضروري أن تشرحي أحلامك وآمالك بعناية لأولياء أمرك، وأن تسمعي اهتماماتهم أيضاً.

انظري صفحة

٦٥ لاستنباط

أفكار

عن طرق التواصل
والتفاهم مع عائلتك .



اتخاذ قرارات لمستقبل أفضل

يمكنك أن تتخذي مع عائلتك قرارات مهمة تتيح لك إمكانات جديدة لمستقبلك.

التعلم والتأهيل: قد يساعدك التعلم في الإحساس بالاعتزاز بنفسك وفي كسب عيش أفضل وفي جعل حياتك أسعد وأصح. ويفتح التعلم الباب أمام كثير من الفتيات لمستقبل أفضل. وإذا

لم تستطيعي الذهاب إلى المدرسة فأمامك طرق كثيرة لتتعلمي القراءة وتكتسبي المهارات. فيمكنك أن تدرسي في البيت مثلاً، والاشتراك في برنامج لمحو الأمية، أو اكتساب حرفة من معلم مهني (تعلم صناعة). وعندما تكتسبين مهارات جديدة، يمكنك أن تعطي مجتمعك شيئاً خاصاً، ويمكنك أن تساعد نفسك وأسرتك في المستقبل على نحو أفضل. عندما تتعلمين مهارات جديدة تتوسع الخيارات أمامك في الحياة.



اختيار الوقت المناسب

للزواج: كلمي أسرتك في شأن تأجيل زواجك إلى حين تشعرين أنك جاهزة، والى أن يظهر الشريك المناسب. وينتهي كثير من الفتيات دراستهن، ويعثرن على عمل، قبل أن يؤسسن عائلة. وحينئذ يمكن للفتاة أن تعرف المزيد عن نفسها وعن رغباتها. وإذا انتظرت الفتاة فقد تجد شريكاً يشاركها النظرة إلى الحياة.



تأجيل الإنجاب: يسهل عليك وعلى زوجك أن تنجبا طفلاً سعيداً إذا انتظرتما حتى تشعرنا بأنكما جاهزان لتأسيس عائلة. فإذا فكرت في الإنجاب فلا بد من أن تفكري في

الأمور التالية: هل يمكنك متابعة تعلمك ؟ كيف ستلبي حاجات الطفل المادية - المأكل والملبس والمأوى، الخ؟ هل أنت مستعدة لتوفير العاطفة التي يحتاج إليها الطفل لينمو في صحة جيدة ؟ هل يلتزم شريكك الإسهام بتربية الطفل ؟ كيف ستساعدك أسرتك ؟



تستطيع البنت أن تتعاون مع أسرتها في تنظيم طرق لتتعلم كيف يعمل

الزواج الباكر



يصعب اتخاذ قرارات في شأن الشبان والرجال وتتأثر هذه القرارات بقيم وعادات المجتمعات. فمعظم المراهقين يبدأون في الشعور بإحساس الحب أو الميل الجنسي حين يكبرون . وليس التفكير بتبادل اللمس لدوافع جنسية أمراً غير اعتيادي. لكن غالباً ما تظهر هذه المشاعر قبل أن يكون الناس مستعدين لتحقيقها.



في كثير من المجتمعات ، يطالب الأهل الفتاة بالزواج الباكر (الزواج المبكر)، وقد لا يكنّ مستعدت لتحمّل مسؤوليات الزواج أو رعاية أسرة، ويخسرن فرص الدراسة، إذ يتوجب عليهن ترك المدرسة. والزواج الباكر يعرض الفتيات لمخاطر صحية عند الحمل.

المخاطر الصحية عند الحمل الباكر

لا تحتمل أجسام معظم الفتيات ولادة آمنة وصحية . فالأمهات الصغيرات أكثر تعرضاً للإنسمام (الذي قد يسبب نوبات تشنج) أثناء الحمل .

وتعاني الأمهات تحت السابعة عشرة مخاضاً عسيراً وطويلاً أكثر من غيرهن ، لأن أجسامهن قد تكون أضعف من أن تقوى على وضع طفل. واذا لم تتوافر المعونة الطبية للمرأة في أي من هذه الحالات، فقد تموت.

وقد تُتلف الولادة العسيرة المهبل أيضاً وتُحدث تسيباً للبول والبراز (انظر الصفحة ٢٥٨). أما أطفال الأمهات اللواتي دون السابعة عشرة فقد يولدوا تحت الوزن المناسب، أو قبل الموعد.

فإذا كنت حاملاً، حاولي استشارة قابلة (داية) خبيرة أو عاملة صحية في أقرب فرصة لتطعيم ولادة آمنة ما أمكن . استلمي المزيد في الصفحة ٧٢.

الزواج الباكر: ما يجب أن تعرفه النساء عن الجماع قبل الزواج



- يمكن أن يحصل الحمل من أول مجامعة.
- يمكن أن تحمل المرأة في أي وقت حين تجامع من دون استخدام أي وسيلة لتنظيم الأسرة (حتى ولو جماعت مرة واحدة).
- يمكن أن تحمل المرأة حتى لوطن الرجل أنه لم يقذف المنى.
- يمكن أن تلتقط المرأة مرضاً منقولاً جنسياً أو فيروس الإيدز (السيدا) إذا لم تستخدم واقياً ذكرياً. ولا يمكن أن تعرف المرأة الرجل المصاب بالفيروس من مظهره وحده.
- التقاط امرأة الأمراض المنقولة جنسياً أو فيروس الإيدز (السيدا) من رجل، أسهل من التقاط رجل هذه الأمراض من امرأة. ففي الجنس المرأة هي "المتلقي".
- كذلك يصعب معرفة المرأة المصابة لأن الالتهاب يكون في داخل جسمها.

عن العلاقة بين الجنسين

الإلحاح على المجامعة ٦٢



يحتاج إنشاء علاقة حب إلى بعض الوقت، وإلى الاهتمام المتبادل والاحترام والثقة بين الطرفين. والمجامعة ليست الوسيلة الوحيدة لإظهار اهتمامك بشخص ما. كما أن المجامعة لا تعنى أنك ستُغرمين به .

في معظم المجتمعات، يمكن أن تمضيا الوقت معاً، فالحديث وتبادل الخبرات يسمح أن يتعلم أحدهما عن الآخر أشياء أهم: كيف تنظران إلى الحياة، والقرارات التي قد تتخذانها معاً، وأي زوجين أو أي والد ووالدة ستكونان، وكيف

ينظر كل منكما إلى الآخر ومشاريعه في هذه الحياة. وإذا كنتما تتبادلان الاحترام، فسيمكنكما أن تقررا معاً .

حماية نفسك في العلاقة الجنسية

تنظيم الأسرة ١٩٧

الجماع الأكثر أمناً ١٨٦

الأمراض المنقولة جنسياً ٢٦١

إذا أصابك شك في أن زوجك مصاب بمرض منقول جنسياً، ولأنه يتعذر عليك أن تعري في فعلاً ما إذا كان الرجل مصاباً من مظهره فقط، فإن الجماع الأكثر أمناً هو الذي يُستخدم فيه الواقي الذكري في كل مرة. وإذا كان عضو الرجل يفرز إفرازات غريبة، أو إذا كان متقرحاً، فهو مصاب بالتهاب ويكاد أن يكون شبه مؤكد أنه سينقل إليك المرض!



حادثي زوجك قبل الجامعة.

وإذا وجدت التحادث في الأمر صعباً، تظاهري بالتحدث عن علاقات أزواج آخرين غيركما.

في مجتمعات عديدة أشخاص متخصصون مدربون على توفير الواقي الذكري ووسائل أخرى لتنظيم الأسرة. تحدثي إليهم واسألي طبيباً أو عاملة صحية أين تجدين وسيلة حماية. إذا شعرت بالحرَج من السؤال، أطلبي المساعدة من شخص تثقين به.

إذا جامعته، ثم ظهرت إفرازات من مهلبك، أو تقرحات على فرجك، أو ألم في أسفل بطنك، فقد تكونين مصابة بمرض منقول جنسياً. انظري فصل "الأمراض المنقولة جنسياً".



إحاح خطيبك على مجامعتك

في بعض الأحيان القليلة، قد يطالب الخطيب الفتاة بالجماع. وهو قد لا يستخدم القوة الجسدية، بل قد يلح بالكلام أو بالمشاعر. وقد يقول: "أرجوك"، أو ربما يشعرك بالذنب أو الخجل إذا لم تجامعيه. لكن هذا خطأ.

يجب ألا تجبر أي فتاة على الجماع على غير رغبة منها.

الوقاية:

- إذا أراد مجامعتك وكنت لا ترغين، يمكنك أن تقولي له إن ميله إليك هو مديح يعجبك، لكنك غير مستعدة. وإذا خفت أن تبقي وحيدة مع الشخص، فاحرصي أن يصاحبك شخص آخر، أو أطلبي من شخص آخر أن يصادقك.

- قولي: "لا" بصوت قوي، إذا أخذ يدفعك للجماع. استمري في قول "لا" إذا اضطرت. وارفضي كذلك بالمقومة الجسدية. فإذا قلت "لا"، ولم تقاومي جسدياً، فسيظن أنك توافقين.

- ابتعدي إذا لامسك على نحو لا يرضيك. فإحساسك يندرك بأن الأسوأ قد يحدث. أحدثي ضجيجاً قوياً واستعدي للهرب إذا اضطرت.



- أخرجي في مجموعة أو مع أخواتك وإخوانك وأقربائك. فهذا يمكنك أن تتعرفي على خطيبك، لكنك لن تجبري على المجامعة لأنك لست وحيدة.

- ارتادي الأماكن الآمنة فقط حيث يستطيع أن يراك الآخرون.

- خططي مسبقاً. قرري متى تتخطى الملامسة الحد المعقول. لا تدعي الأمور تفاجئك في مشاعرك وتسيّرْك نحو أمور لا ترغين فيها.

- إذا أجبرك أحدهم على الجماع دون رغبة منك فهذا اغتصاب.

إذا حاول فرد من عائلتك مجامعتك (سفاح القربى أو "زنى المحارم")

الاغتصاب ٢٢٧

لا يحق لأحد من أفراد عائلتك، مثل ابن عمك أو عمك أو أخيك أو والدك، أن يلمس أعضائك التناسلية أو أي جزء آخر من جسمك ملامسة جنسية. فإذا حدث مثل هذا، فأنت بحاجة إلى مساعدة. حتى إذا قال الرجل إنه سيؤذيك لو تكلمت، فلا بد من أن تخبري بالغا تثقين به، على الفور. ويفضل أحيانا أن تخبري أحداً خارج عائلتك، المعلمة مثلاً.

الفتيات الصغيرات والرجال الأكبر سناً

بعض الفتيات يملن الى الرجال الأكبر سناً. فقد يبدو الذهاب مع الرجل أكبر سناً أمراً مثيراً، خصوصاً إذا كان مشهوراً أو مرموقاً في مجتمعه، أو إذا كان غنياً ويستطيع أن يشتري الأشياء التي يحبها. وغالباً ما يشتري الرجل لفتاته الكثير من الهدايا. وفي معظم الحالات تستتج الفتاة التي تخرج مع رجل أكبر سناً بأنه استغلها، بخاصة إذا كان متزوجاً، أو كانت لديه نساء أخريات.



ويستطيع الرجال الأكبر سناً أحياناً أن يجبر الفتاة على مجامعته أكثر مما يستطيع الفتيان في مثل سنها، بخاصة إذا كانت له سلطة عليها.



مقايضة (مبادلة) الفتيات بمال أو بحاجات أخرى

تعطي العائلات الفقيرة بناتها أحياناً إلى رجال أكبر سناً أغنياء لدفع دين يترتب على العائلة، أو قد يعطونها لقاء مال أو شيء تحتاج إليه العائلة.

وتؤخذ الفتاة أحياناً إلى بلدة أو مدينة أخرى. وتعتقد أنها ستعمل في مصنع أو خادمة في بيت، لكنها غالباً ما تجبر على المجاعة لقاء المال.

إذا ظننت أنك أنت أو أي فتاة في مجتمعك قد تُباعان في صفقة زواج، فحاولي الاستعانة بأحد الأقرباء أو القريبات، كالخالة أو العم أو العمّة، أو مدرّسة.



الحمل غير المرغوب فيه

إذا شعرت المرأة أنها وقعت في مأزق حمل لم ترغب به، وتريد إنهاءه، فيجب أن تفكر ملياً وتحتاط في شأن أي قرارات تتخذها. ففي العالم نساء يمتن أثناء محاولتهن إنهاء حملهن بأساليب خطيرة.



حياة المرأة أئمن من أن تفقدها، لذا عليها محادثة زوجها أو امرأة أكبر منها سناً تثق بها.

الإجهاض الآمن ٢٤١

في كثير من المجتمعات يزيد عدد النساء الشابات والفتيات اللواتي يصبن بفيروس الإيدز (السيدا) على عدد الذين يصابون في أي فئة أخرى. يمكن للمرأة أن تلتقط الفيروس من الرجل أياً كانت سنه.

طلب معونة البالغات والبالغين

قد يصعب عليك التحدث مع والدتك أو والدك أحياناً فهمك. يرغب والداك في أن تعيشي وفقاً للتقاليد، لكنك تترين أن الزمن قد تغير. وقد تشعرين أن والديك لا ينصتان لك ولا يحاولان فهمك. أو قد تخشين إغضابهما.

ويمكن أن تحبك أسرتك منتقلين. توافق على كل ما تقو أفضل. وقد يغضب والداك لأنهما يهتمان بك - لا لأنهما لا يحبانك. حاولي محادثتهما باحترام وساعديهما ليفهماك فهماً أفضل.

أفكار لتحسين الاتصال

- اختاري وقتاً مناسباً للكلام، أي حين لا يكون والداك مشغولين أو متعبين أو مهمومين بشيء آخر.
- أطلعيهما على مشاغلك وهمومك ورغباتك.
- إسألتهما ماذا كانا يفعلان لو كانا مكانك.
- أعطيهما شيئاً يقرأنه أو صورة تحثهما على بدء الكلام. يمكنكم أن تقرأوا معاً جزءاً. من هذا الكتاب إذا كان على صلة بمشكلاتك.



- إذا غضبت حاولي ألا تصرخي. فقد تُغضبين والديك فيظنن أنك لا تحترمينهما.
- إذا حاولت كل هذا ولم تتجحي في محادثة والديك، فحادثي شخصاً بالغاً آخر تستطيعين التكلم معه، ربما مدرّسة أو أم صديقة أو عمّة أو أختاً أكبر منك، أو جدة، أو شخصاً يرتاد مكان الصلاة، أو عاملة صحية.

كيف تُعين الأم بنتها

لعلك نشأت في زمن لم يكن يُسمح فيه للبنات بأن تتعلم أن تنظوا امرأة. أو تقرر شؤون حياتها. وقد تختلف حياة ابنتك. فإذا استمعت إليها أطلعيها على تجاربك الشخصية، وعلى معلومات مفيدة، فتساعدونها في أن تتخذ بنفسها القرارات المناسبة. ويمكنك مساعدتها في رؤية الجوانب الجيدة في أن تكون بنتاً وامرأة.

الفصل ٦

الحمل والولادة

في هذا الفصل:

٦٨	المحافظة على صحتك
٦٩	المشكلات الشائعة أثناء الحمل
٧٢	المخاطر وعلامات الخطر أثناء الحمل
٧٦	رعاية الحامل (الفحوص أثناء الحمل)
٧٨	الاستعداد للولادة والطلق
٨٠	الولادة
٨٠	علامات اقتراب الولادة (الوضع، المخاض)
٨٠	مراحل الولادة الثلاث
٨٥	علامات الخطر أثناء المخاض
٨٨	الولادات الخطيرة
٩٤	علامات الخطر عند الوليد
٩٥	الإعتناء بالأم والوليد بعد الولادة
٩٨	النساء ذوات الحاجات الخاصة
١٠٠	إلى الأب
١٠١	سعيًا إلى التغيير

الحمل والولادة



- أطفالنا أكبادنا تمشي على الأرض....

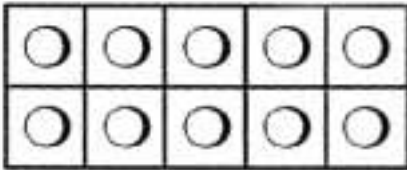
تحتاج كل حامل إلى صحة جيدة وطعام جيد وحب أسرتها ومحيطها ودعمهما. وتشعر كثير من النساء بصحة جيدة أثناء الحمل ولا يعانين ولادة صعبة، ويولد معظم الأطفال بصحة جيدة. في الوقت نفسه، قد يكون الحمل أحد المخاطر الأساسية التي تواجه المرأة في حياتها، ويموت نحو نصف مليون امرأة كل سنة من مشكلات الحمل والولادة (تسمى هذه الوفيات أيضاً وفيات الأمهات ومعظمها في البلدان الأشد فقراً).

وفي الإمكان منع معظم هذه الوفيات إذا توافرت الرعاية الأساسية. ويقدم هذا الفصل المعلومات التي يمكنها أن تساعد الحوامل على الاعتناء بأنفسهن أو مساعدة الآخرين على الاعتناء بهن.

كيف تعرفين أنك حامل

قد تشعرين بإحدى العلامات التالية، أو بمجموعة منها، أو كلها:

- تفوتك دورتك الشهرية.
- يؤلمك ثدياك ويكبر حجمهما.
- تشعرين بالإعياء في معدتك وتتقيئين أحياناً.
- تشعرين بحاجة إلى التبول أكثر.
- تشعرين بالإرهاق.



كثير من النساء يعرفن
موعد ولادة طفلهم
باحتساب مرور ١٠ أشهر
قمرية.



كيف تعرفين موعد ولادة الطفل

أضيفي ٩ أشهر وأيام إلى تاريخ بداية آخر دورة شهرية لك. وسوف يولد طفلك على الأرجح خلال أسبوعين قبل هذا التاريخ أو بعده.

المحافظة على

صحتك جيدة

أثناء الحمل

إذا كنت قادرة على الاعتناء بنفسك جيداً أثناء الحمل، فالراجح أن الحمل والولادة سيكونان أمنين، وسيكون طفلك بصحة جيدة.

- حاولي تناول أطعمة مغذية وكافية . فالتغذية الجيدة توفر لك القوة وتحميك من الالتهابات، وتمد الطفل بصحة جيدة، وتقيك النزف الشديد أثناء الولادة. تناولي الملح الممزوج مع اليود للتأكد من أن طفلك لن يعاني تخلفاً عقلياً. وأكثر من تناولواقفة، والسوائل.
- تابعي حياتك اليومية، وتجنبي الأشغال والتمارين المرهقة.
- نامي وارتاحي كلما استطعت. إذا كنت تعملين واقفة، فحاولي الجلوس أو الاستلقاء عدة مرات أثناء النهار.



- أفرئي عن علامات الخطر أثناء الحمل، في الصفحة ٧٢ وبعد، لكي تعري في متى ينبغي مراجعة العاملة والعامل الصحي.

- إذا كانت الماريا منتشرة في منطقة سكنك، فنامي تحت ناموسية لكي تتجنبي لسعة البعوض.

الأمراض المنقولة جنسياً ٢٦١

رعاية الحامل ٧٦

تغذيتنا ١٦٥

- اذهبي لإجراء فحوص الحامل، للتأكد من عدم ضد وجود مشكلات، ولاكتشاف المشكلات قبل أن تصبح خطيرة.

وإذا لم تتطعمي سابقاً ضد

الكزاز (التتس) فخذي هذا الطعم (المطعويوم. اللقاح) حالما أمكن، وحاولي أخذ جرعتين على الأقل من الطعم قبل نهاية الحمل.

- حافظي على نظافتك. استحمي واغتسلي بانتظام ونظفي أسنانك كل يوم .
- مارسي تمارين "العصر"، العمل، مهيك أقوى بعد الولادة (الصفحة ٢٥٩).
- حاولي التمرن كل يوم. إذا كنت تجلسين أثناء العمل، حاولي المشي قليلاً كل يوم، بدون أن تجهدي نفسك .

- تعالجي إذا اعتقدت أنك مصابة بمرض منقول جنسياً أو التهاب آخر.

- تجنبي تناول الأدوية الحامل. والأعشاب الطبية، إلا إذنموه.ل. بها عامل صحي يعرف أنك حامل .

- لا تتناولي المشروبات الروحية ولا تدخني أو تمضغي التبغ أثناء الحمل لأنها مضرّة للأم وقد تؤذي الجنين أثناء نموه .

- تجنبي المبيدات الحشرية والزراعية أو الكيماويات. فهي قد تضر الجنين أثناء نموه . ولا تلمسيها أو تعلمي بالقرب منها أو تتنفس من دخانها، ولا تحتفظي أبداً بالطعام أو الماء في أوعيتها.

- ابتعدي عن أي طفل في جسمه طفح، فقد يكون مصاباً بالحصبة الألمانية التي تؤذي طفلك وهو ما يزال في رحمك .

المشكلات الشائعة أثناء الحمل

عندما تحملين تطرأ تغييرات على جسمك وقد تعانيين بعض المشكلات الشائعة الواردة أدناه .
ولكن تذكّري أن معظم هذه المشكلات طبيعي أثناء الحمل

الغثيان (الليان أو غممان النفس)

بالرغم من أن غثيان الحامل يسمّى بـ "اعتلال الصباح" ، فقد تالحمل. أثناء الحمل بغثيان في معدتك من أي وقت من النهار. ويختفي الغثيان عادة في نهاية الشهر الثالث أو الرابع من الحمل. ولكالعمل: أن تستمر علاماته خفيفة كل مدة الحمل. وإذا استمرت العلامات بعد الشهر الثالث من الحمل واشتدت، فاطلبي مساعدة طبية، فقد يكون حملك غير طبيعي.

ما العمل :

- إشربي كأساً من الزنجبيل أو القرفة مرتين أو ثلاث مرات في اليوم قبل الألهضم.
تناولي وجبات صغيرة وعديدة، وتجنبي الأطعمة الغنية بالزيوت أو العسيرة الهضم.

- تناولي بطرف لسانك ليمونة حامضة.

- تناولي بطرف لسانك قطعاً ثلجية صغيرة.

- اسالي الداية (القابلة) في مجتمعك عن أعشاب طبية محلية جيدة أو وصفات أخرى.

مهم: راجعي العاملة أو العامل الصحي إذا تقيأت كثيراً ولم تستطعي إبقاء الطعام في معدتك أو إذا خف وزنك أو إذا شعرت بوهن شديد، كذلك راقبي ظهور علامات الجفاف (أنظري الصفحة ٢٩١).

حرقة المعدة (الحموضة) أو عسر الهضم

ينشأ من حرقة المعدة، شعور بالحرقة في الحلق والصدر، وهي أكثر شيوعاً في نهاية الحمل وبعد الأكل أو عند الاستلقاء.

ما العمل:

- كلي وجبات عديدة عوضاً عن وجبة كبيرة .

- تجنبي الأطعمة الكثيرة التوابل أو الغنية بالزيوت.

- إشربي الكثير من الماء ومن السوائل الصافية الأخرى.

- حاولي ألا تستلقي مباشرة بعد الأكل.

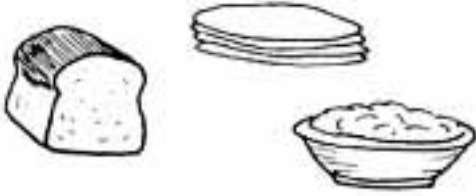
- نامي ورأسك أعلى من معدتك .

- تناولي كأس من اللبن الحليب أو اللبن الزبادي البارد أو المثلج (اللبن الرائب) أو قليلاً من بيكربونات الصودا (ثاني كربونات الصوديوم) في كوب ماء، أو كربونات الكالسيوم (وكلاهما مضاد للحموضة) .

إفرازات المهبل

أثناء الحمل تزداد الإفرازات البيضاء اللون من المهبل، وهذا طبيعي. أما إذا كانت هذه الإفرازات تسبب حكة أو حرقة أو رائحة كريهة فقد تكونين مصابة بالتهاب في الأعضاء التناسلية ينبغي معالجته. أما إذا اختلطت الإفرازات بدم أو مخاط أو كانت كثيرة وتبدو كالماء، راجعي العامل الصحي. فقد تكون بداية الطلق المبكر.

لتخفيف غثيان الصباح...



حاولي عندما تستيقظين في الصباح. تناول قطعة بسكوت أو كعكة أو قطعة من الخبز أو قليل من الأرز أو العصيدة. وتجنّبي السوائل قبلها.



انتفاخ الأوردة (الدوالي)

تسمى الأوردة الزرقاء المنتفخة في الساقين وحول المهبل ”الدوالي“. وهي ناتجة من ضغط وزن الجنين الذي ينمو، وقد تتضخم الأوردة وتؤلّم .

ما العمل :

- حاولي ألا تقضي طويلاً. فإذا اضطررت للبقاء واقفة إمشي في مكانك، أو حرّكي قدميك وساقيك. وعندما تجلسين ارفعي قدميك كلما استطعت.
- يجب أن تمشي كل يوم. فإذا كانت هناك إعاقة تصعب ذلك، اطلبي من أحد أفراد أسرتك تمرين ساقيك وتحريكهما.
- من المفيد الاستلقاء على جنبك الأيسر أثناء النوم.
- إذا كانت المشكلة شديدة، لفي ساقيك بقطعة قماش عند بدء يومك قبل أن يشد الورم. ابدأي اللف من الكاحل واصعدي حتى تصلي إلى تحت الركبة، وينبغي أن يكون القماش مشدوداً أكثر حول الكاحل ثم أقل شداً بعد ذلك. فكي الرباطات أثناء الليل.



على المرأة المصابة بالدوالي أن ترفع ساقها كلما استطاعت وأن تربطها إذا كان الألم شديداً.

الإمساك (صعوبة التبرز)

يؤدي الحمل إلى تباطؤ حركة عمل الأمعاء، وقد يؤدي هذا إلى جفاف البراز وقسوته وبالتالي إلى صعوبة إخراجها (إمساك).

ما العمل (هذه النصائح تساعدك أيضاً في اتقاء الإمساك):

- إشربي على الأقل ٨ أكواب من السوائل كل يوم .
- تمرّني بانتظام .
- إذا كنت تتناولين أقراص الحديد حاولي أخذ حبة واحدة في اليوم مع عصير الفواكه والخضار. أو توقفي عن الحديد بضعة أيام .
- تناولي كثيراً من الفواكه والخضار والأغذية الغنية بالألياف مثل الحبوب الكاملة والجزور والخبز الأسمر ودبس الخروب، وتجنّبي الإكثار من النشويات والبطاطس.
- توجد أعشاب طبية ووصفات مفيدة، استلمي عنها في مجتمعك.
- لا تستخدم المليّنات لأنها لا تحل المشكلة إلا مدة قصيرة ثم تحتاجين معدّناً لتناول المزيد منها.

البواسير

البواسير هي أوردة منتفخة حول الشرج. وهي تسبب غالباً حكة أو حرقة أو نزف. أما الإمساك فيزيدها سوءاً.



إذا كنت تشكين من البواسير فالجلوس في حوض ماء بارد باعتدال (فاتر) يساعد في تخفيف الألم.

ما العمل:

- إجلسي في حوض ماء بارد لتخفيف الألم.
- اتبعي النصائح الواردة أعلاه لاتقاء الإمساك.
- اركعي وارفعي ردفك، فهذا يخفف الألم.



تشنجات الساق

نحدث لدى الحوامل مادة تشنجات في القدم أو الساق، خاصة أثناء الليل أو عندما تمدد أصابع قدميها أو توجهها للأسفل. وكذلك قد تحدث تشنجات الساق عندما ينقص الكالسيوم في الغذاء.

ما العمل:

- أكثرى الأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم، مثل اللبن الحليب واللبن الزبادي والجبنه والسمن والخضار ذات الأوراق الخضرة.
- إذا حصل تشنج في قدمك أو ساقك :
- راجعي عاملة صحية (أو عاملاً صحياً) إذا استمرت التشنجات رغم الإجراءات السابقة .

الام أسفل الظهر



لا توجهي أصابع رجلك الى أسفل فقد يزداد التشنج.

تظهر آلام أسفل الظهر من جراء وزن الطفل المتزايد.

ما العمل:

- اطلبي من أحدهم فرك ظهرك أو تدليكه.
- اطلبي مساعدة من أسرتك لمساعدتك في بعض الأعمال المرهقة.
- احرصي على أن تقضي وتجلسي وظهرك مستقيم.
- نامي على جنبك وضعي مخدة أو قطعة قماش ملفوفة بين ركبتيك.
- كرري التمرين المبين أدناه بضع دقائق، مرتين كل يوم وكلما شعرت بالألم في ظهرك.

رفع الأحمال الثقيلة وحملها ٢٨٦



عودي إلى وضع ظهرك
المسطح. كرري التمرين.



ارفعي الجزء الأسفل من ظهرك
إلى أعلى.



ابدأي بالركوع على يديك
وركبتك، وظهرك مسطح

تمرين لآلام
الظهر (تمرين
القطعة الغاصبة):

انتفاخ القدمين والساقين

قليل من الانتفاخ في القدمين طبيعي خلال الحمل بخاصة عند النساء اللواتي يضطرن الى الوقوف كل النهار.

ما العمل:

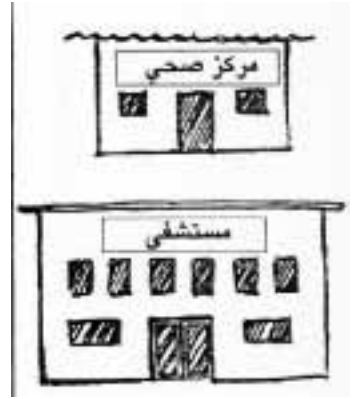
- ارفعي ساقيك كلما استطعت أثناء النهار.
- استلقي على جانبك الأيسر أثناء استراحتك.
- إذا انتفخت قدمك كثيراً أو وجدتها منتفختين عند استيقاظك في الصباح، أو وجدت انتفاخاً في يديك ووجهك أيضاً، فهذا من علامات الخطر أثناء الحمل. انطرى الصفحة ٧٤.

المخاطر

وعلامات

الخطر

أثناء الحمل



المرأة المعرضة لمخاطر أثناء الولادة يجب أن تخطط لولادة طفلها في مركز صحي أو مستشفى

النساء ذوات المخاطر الإضافية

- قد تتعرض النساء اللواتي يعانين أياً من المشكلات المذكورة أدناه الحمل وولادة أخطر من الأخريات. وعليهن التخطيط للولادة في مركز صحي أو مستشفى. وحيثما أمكن ، يجب أن تحصلن على الرعاية الصحية أثناء الحمل.
- فقر الدم (الأنيميا) قد يعرض المرأة للوهجة والتعب الشديد والمرض وربما الموت بعده. استلمي أكثر عن فقر الدم في الصفحة التالية .
 - مرض السكر (السكري) يؤدي غالب إلى ظهور مشكلات خطيرة جداً عند الأم والطفل. وقد يؤدي إلى وفاة الطفل قبل ولادته أو قد يكبر حجم الطفل وينحبس في الحوض أثناء الولادة . ومن علاماته لدى الأم إحساسها الدائم بالجوع والعطش والتبول المتكرر.
 - ارتفاع ضغط الدم : قد يؤدي إلى صداع شديد ، ونوبات وحتى إلى الموت.
 - الأم الأكبر سنّاً التي أنجبت العديد من الأطفال، كثيراً ما تعاني طلقاً (مخاضاً) طويلاً وصعباً، ونزفاً شديداً بعد الولادة.
 - الأم تحت سن ١٧ سنة أكثر تعرضاً للإصابة بتسمم الحمل الذي يؤدي إلى نوبات ومخاض طويل وصعب، وولادة أطفال قبل أوانهم (أطفال خدج) ، وعسر في الولادة قد يؤدي إلى تلف المثانة والمهبل والرحم (أنظري الصفحة ٣٥٨) .
 - الأم التي عانت مشكلات في الأحمال السابقة - مثل نوبات أو ولادة قيصرية، أو نزف غزير، أو ولادة مبكرة أو وليد صغير الحجم ، أو وليد ميت ، تكون أكثر عرضة للمشكلات .
 - النساء ذوات الإعاقة: خاصة اللواتي يعانين فقدان الحس في الجسم أو صعوبة في المشي، قد يتعرضن لمشكلات أثناء الحمل والولادة (أنظري الصفحة ١٤٥).

نساء أخريات ينبغي أن يحاولن الولادة

في مركز صحي أو مستشفى

- قد تتعرض بعض النساء لولادة خطيرة على الرغم من عدم وجود المخاطر الإضافية الواردة أعلاه. أن عليهن السعي إلى الولادة في مركز صحي أو في مستشفى:
- امرأة طفلها في وضع خاطئ في نهاية الحمل (أنظري الصفحة ٧٥) قد تعاني مخاضاً طويلاً وصعباً، وقد تموت الأم أو الطفل أو كلاهما.
 - امرأة حامل بتوأمين غالباً ما يكون أحد توأميها في وضع خاطئ غير صحيح. وهي أشد تعرضاً للنزف بعد الولادة .
 - النساء الختينات اللواتي خضعن لعملية تغميم (تكميم) وذلك ببيت أجزاء من الفرج وغلقه بواسطة التخييط. قد يتعرضن لتمزق شديد في الأعضاء التناسلية أثناء الولادة ، وقد يؤدي هذا إلى ألم بالغ ونزف دم غزير والتهاب (أنظري الفصل من ختان الإناث، الصفحة ٤٥٢).

علامات الخطر أثناء الحمل

إضافة إلى المشكلات المذكورة، قد تظهر علامات الخطر هذه أثناء الحمل، وقد تكون المرأة التي تظهر عليها أي من هذه العلامات في خطر حقيقي، ولذا ينبغي مراجعة الطبيب أو العامل الصحي. أنظري الصفحات اللاحقة لمعرفة المزيد عنها.

- الشعور بالضعف الشديد أو التعب
- نزف من المهبل
- انتفاخ اليدين والوجه أو صداع شديد
- ألم في البطن
- ارتفاع الحرارة
- أوغشاوة (غبش، أو تشويش) في البصر.

الشعور بالضعف الشديد أو التعب (فقر الدم - الأنيميا)

إذا شعرت بالضعف الشديد أو التعب، فقد تكونين مصابة بفقر الدم أي الأنيميا (أنظري الصفحة ١٧٢)، والنساء المصابات بفقر دم شديد، أكثر تعرضاً لولادة أطفال وزنهم دون الطبيعي أو الولادة قبل الأوان.



ما العمل:

- تناول أطعمة غنية بالحديد مثل اللحم والسّمك والدجاج والبيض والفاصولياء والباذلا والخضار ذات الأوراق الخضراء.
- تناول ٢٢٥ ملغراماً من الحديد مرتين في اليوم وملغراماً من حامض الفوليك مرة كل يوم حتى ولادة الطفل. فإذا تناولت أقراص الحديد مع الفواكه مثل البرتقال أو المانجا أو الببايا فسوف يستفيد جسمك منها أكثر.

ألم في أسفل البطن

١. قد يكون الألم الشديد الدائم في الأشهر الثلاثة الأولى نتيجة حمل خارج الرحم (في الأنبوب: حمل أنبوبي). فكلما تمدد الأنبوب آلمك. فإذا واصل الحمل النماء تمزق الأنبوب ونزف. وهذا خطر للغاية، لأنك ستنزفين داخل بطنك وقد تموتين.

علامات الحمل الأنبوبي

- انقطاع الدورة الشهرية، وألم في أسفل البطن من إحدى الجهتين، ونزف خفيف من المهبل، وشعور بالدوخة أو الضعف أو الدوار.

ما العمل:

أذهبي إلى أقرب مستشفى.

٢. الإحساس بألم شديد يظهر ثم يختفي (تشنجات) في الأشهر الستة الأولى قد يدل على أنك تسقطين الحمل (الإسقاط). أنظري الصفحة ٢٣٤.

٣. الإحساس بألم شديد ومستمر في نهاية الحمل قد يدل على أن المشيمة (الخلاص) تنفصل عن جدار الرحم. وهذا خطر للغاية، وقد تموتين إذا لم تحصلي على مساعدة. اذهبي إلى أقرب مستشفى.

٤. الإحساس بألم يظهر ويختفي في الشهر السابع أو الثامن من الحمل قد يدل على أنك تبدئين طلقاً مبكراً (أنظري الصفحة ٧٥).



- لا يعني الوجع الشديد في البطن أن هناك بالضرورة مشكلة في حملك.

استلمي عن الأسباب المحتملة في

الصفحات من ٢٤١ إلى ٢٤٥

الأطعمة الغنية بالحديد ١٦٧



نقل!

النزف من المهبل

١. النزف في أول الحمل. ليس مقبولاً النزف في أول الحمل. وإن حدث وكان خفيفاً فاستريحي حتى يزول . وإذا رافق النزف الخفيف ألم فقد يعني هذا وجود حمل خارج الرحم، وهو بالغ الخطر (أنظري الصفحة ٧٣). وإذا ازداد النزف وصار أكثر من نزف الدورة الشهرية العادي، ففعل ذلك يدل على أنك تسقطين الحمل (إسقاط)، استشيري عاملة صحية (أو طبيباً).
٢. النزف في وقت لاحق من الحمل: قد يعني النزف بعد مرور الأشهر الثلاثة الأولى وجود مشكلة ما في المشيمة (الخلاص). أنت وطفلك كلاكما في خطر

ما العمل:

- اذهبي إلى أقرب مستشفى.
- في طريقك إلى المستشفى حافظي على قدميك مرفوعتين.
- لا تدخلي شيئاً في مهبلك .



نقل!

ارتفاع الحرارة

قد تكون الحرارة المرتفعة، خاصة مع قشعريرة وآلام في الجسم وصداع شديد ناتجة من مرض الملاريا أو التهابات أخرى، ويعتمد علاج الملاريا على موقع سكنك. سوف تجددين المزيد من المعلومات المفيدة في: "كتاب الصحة للجميع".

انتفاخ اليدين والوجه أو الصداع الشديد أو غشاوة (غبش) البصر (انسمام الحمل) قليل من الانتفاخ في الساقين والكاحلين أمر طبيعي أثناء الحمل، ولكن انتفاخ اليدين والوجه قد يكون من علامات انسمام الحمل، (ويعرف أيضاً بتسمم الحمل أو الإرجاج النفاسي أو التشنج الحملي أو التوكسيميا أو الإكلمسيا) بخاصة إذا رافق الانتفاخ صداع أو غشاوة البصر أو ألم في البطن. وقد يؤدي تسمم الحمل إلى حدوث نوبات تشنج. وقد تتعرضان أنت وطفلك للموت .



ما العمل:

- اطلبي فحص ضغط دمك.
- اذهبي إلى المركز الصحي أو المستشفى إذا لزم الأمر.
- استريحي كلما استطعت، وأنت مستلقية على جانبك الأيسر.
- حاولي تناول مزيد من الأطعمة الغنية بالبروتين كل يوم .
- خططي للولادة في مركز صحي أو مستشفى.



نقل!

علامات خطرة لانسمام الحمل:

- انتفاخ اليدين والوجه. - غشاوة في البصر. - ألم شديد ومفاجئ في أعلى المعدة.
 - صداع شديد. - دوار (دوخة). - ضغط الدم ١٦٠ - ١٠٠ أو أعلى
- (أنظري الصفحة ١٦٥).

مهم: إذا اشتكت امرأة من أي من علامات خطرة لتسمم الحمل، فهي تحتاج الى مساعدة طبية سريعة. وإذا أصيبت بنوبات تشنج راجعي الصفحة ٨٧.

الطفل في وضع خاطئ عند بداية الولادة

- إذا خرج رأس الطفل أولاً فالأرجح أن تكون الولادة سليمة.

قد تكون الولادة أكثر صعوبة. إذا كان الطفل في وضع تظهر مؤخرته (ردفاه) أولاً عند بدء الولادة، ويسمى وضع الطفل هذا "الجيدة" أو الولادة، بالمقعدة أو الولادة المقلوبة أو فارسي). إذا كان الجنين مستلقياً بوضع جانبي عند بدء الولادة فلا يمكن أن يولد الطفل إلا بجراحة

الأوضاع التي تسبب ولادة عسيرة أو خطيرة

الطفل في وضع جانبي (مستعرض):
إذا كان وضع الطفل جانبياً، فينبغي على الأم الولادة في مستشفى، لأنها وطفلاً كليهما في خطر. وقد تتعذر الولادة من دون جراحة قيصرية.
قد تكون الولادة أكثر صعوبة إذا كان الطفل في وضع تاتي مؤخرته (ردفاه) أولاً عند بدء الولادة. ويسمى وضع الطفل هذا «الجيدة» أو الولادة بالمقعدة، أو الولادة المقلوبة أو فارسي.



الولادة المقلوبة أو الجيدة بالمقعدة (الردفان أولاً):
إذا كان رأس الطفل في أعلى البطن فقد تصبح الولادة أصعب. وقد يكون من الأسلم أن تلد الأم في المستشفى.



استلقي على الأرض واضعة مساند تحت الوركين. حاولي جعل الوركين أعلى من الرأس.



خلال الشهر الأخير من الحمل. قد يمكن تغيير وضع الطفل ١٠ دقائق، مرتين في اليوم: تمرني كل يوم ومعدتك فارغة، إلى أن يتغير وضع الطفل ويصبح رأسه إلى أسفل ثم توقفي. وينبغي فحص وضع الطفل كل أسبوع .

- إذا بدأ الطلق والطفل ما زال في وضع جانبي ينبغي على الأم مراجعة مركز صحي أو مستشفى حيث يمكن تغيير وضع، أو إجراء جراحة قيصرية. إن موت الأم والطفل شبه مؤكد من دون مساعدة طبية.
- إذا بدأ الطلق وردفا الطفل في المقدمة، أنظري الصفحة ٩٠.



نقل!

مهم: لا تحاولي بنفسك تغيير وضع الطفل بيدك إلا إذا تدربت ونجحت في هذا سابقاً، وإلا فقد تمزقين قين الرحم وتؤذين الأم والطفل .

إذا بدأ الطلق مبكراً (قبل الشهر الثامن أو التاسع)

قد لا يعيش الطفل الخديج (الطفل المولود قبل موعده). وقد تتمكن المرأة من إبطاء الطلق أو وقفه إذا استلقت في السرير ووركاها مرفوعان واستراحت حتى توقف الطلق (أنظري الصورة أعلاه)، وإذا تمكنت من الذهاب إلى المستشفى فقد ينجحون في وقف الطلق. وحتى لو لم يستطيعوا وقف الطلق، فقد يتمكنون أحياناً من إنقاذ حياة الطفل (أنظري أيضاً الصفحة ٩٤ للاستعلام من رعاية الطفل الخديج).

رعاية الحمل (الفحوص أثناء الحمل)

الفحوص أثناء الحمل قبل الولادة ضرورية لاكتشاف المشكلات باكراً والاعتناء بها، قبل أن تصبح خطيرة. ولا يصعب توفير الرعاية الجيدة للحامل وهي لا تحتاج إلى معدات ثمينة . والعديد من الدايات والقابلات والمراكز الصحية والمستشفيات، يمكنها توفير هذه الرعاية التي قد تنقذ حياة الكثيرات .

- تساعدك الفحوص أثناء الحمل على تحديد أنسب مكان لولادتك: في المنزل أو في المركز الصحي أو في المستشفى.

إذا كنت حاملاً فحاولي على الأقل إجراء ثلاثة فحوص (كشف):

١. حالما تظنين أنك حامل.
٢. حوالي الشهر السادس من الحمل .
٣. شهراً قبل موعد الولادة .

تسأل القابلة أو الداية أو العاملة أو العامل الصحي أو الطبيب عن الأحمال والولادات السابقة، وعن أية مشكلات سابقة مثل النزف الشديد أو وفاة الأطفال. وقد تساعدك هذه المعلومات في التحسب لمشكلات مشابهة في حملك هذا وأثناء الولادة. وقد تتمكن القابلة من:

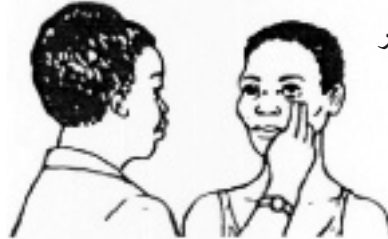
- التأكد من أن المرأة الحامل تأكل الكفاية من الطعام واقتراح طرق لتناول أطعمة أفضل إذا احتاجت.

- إعطاء أقرص الحديد وحامض الفوليك التي تقي الحامل فقر الدم (الأنيميا).
- فحص الأم للتأكد من سلامة صحتها ومن إن الجنين ينمو جيد.
- إعطاء المطاعيم للوقاية من الكزاز (التتس) وهو مرض قد يقتل الأم والطفل (أنظري الصفحة ١٢١).
- إعطاء الدواء للوقاية من الملاريا إذا كانت منتشرة في المنطقة.
- إجراء فحوصات للإيدز- السيدا (أنظري الصفحة ٢٨٨) والأمراض المنقولة جنسياً، (أنظري الصفحة ٢٦١).

ما ينتظرك في الفحص أثناء الحمل:

على الداية أو القابلة إجراء الاختبارات التالية في الفحص أثناء الحمل:

- فحص نماء الطفل داخل الرحم : ويكبر الرحم بمعدل لإصبعين كل شهر، ولدى بلوغ الجنين أربعة أشهر ونصف الشهر يصبح الرحم على مستوى السرّة. وإذا بدا حجم الرحم أصغر أو أكبر من المعتاد أو سريع النماء، فقد يدل هذا على وجود مشكلة ما.



- فحص الجفون والأظفار بحثاً عن علامات فقر الدم (الأنيميا) (أنظري الصفحة ١٧٢).



- فحص اليدين والوجه لمراقبة الانتفاخ (أنظري الصفحة ٧٤).



- فحص ضغط الدم (أنظري الصفحة ٥١٦).



للتأكد من أن صحة الطفل الجنين جيدة، يمكن الاستماع لدقات قلبه، ويمكن الاستماع إليها إذا وضعت أذنك على بطن الحامل مباشرة ولكن غالباً لا يمكن التفرقة بين دقات قلب الحنين ودقات قلب أمه. والأسهل استخدام سماعة خاصة للجنين (سماعة الجنين أو البوق أو فيتوسكوب). وإذا تحرك الطفل وأحست أمه بحركته كل يوم وفي يوم الفحص فذلك دليل آخر على سلامة صحته.

تفحص وضع الطفل

من الأمور المعتادة أثناء الحمل أن يغيّر الطفل وضعه داخل الرحم مرات عديدة. وفي نهاية الحمل ينبغي أن يكون الطفل في الرحم ورأسه إلى الأسفل، فهذا أفضل وضع للولادة. للتأكد من أن رأس الطفل قد نزل، تحسّسي وضع الرأس كما يلي.

باليدين الأخرى
تحسّسي أعلى
الرحم.



استخدمي
إبهامك
وإصبعين،
اضغطي
مباشرة فوق
عظم العانة.

١. اطلبي من الأم أن تزفر الهواء تماماً. استخدمي
كلتا يديك لتحسس الطفل.



ولو كانت
مؤخرة الطفل
تحت تشعرين
بجسم أعرض
في الأسفل.

لذا، إذا كانت
مؤخرة الطفل
فوق تشعرين
بجسم أعرض
هناك...



مقعّدة أو مؤخّرة
(عجيزة) الطفل
أعرض وأكبر...
وأما رأسه فهو أقسى
وأكثر استدارة.

٣. قبل الولادة مباشرة يتحرك الطفل إلى أسفل
الرحم استعداداً للولادة، لذا قد لا تستطيعين
تحسس حركة رأس الطفل في نهاية الحمل.

٢. ادفعي بلفظ من جهة إلى أخرى بيد واحدة
أولاً ثم بالأخرى، وفي الوقت نفسه حاولي
بيدك الأخرى، وفي الوقت نفسه حاولي بيدك
الأخرى تحسس ما يحصل لجسم الطفل أثناء
ضغطك.



إذا كان الطفل لا يزال
عالياً في الرحم، يمكنك
تحريك رأسه قليلاً، أما
إذا نزل فلا يمكن
تحريكه.

إذا كان الطفل بكرةً فقد يبدو مستوى البطن منخفضاً عما كان عليه قبل
أسبوعين، من بداية الطلق في ولادة الطفل الثاني ومن بعده، فلا يبدو
مستوى البطن منخفضاً إلا عند بداية الطلق.



إذا دفعت بمؤخرة
الطفل بلطف جانبياً،
فسيتحرك جسم الطفل
كله أيضاً.

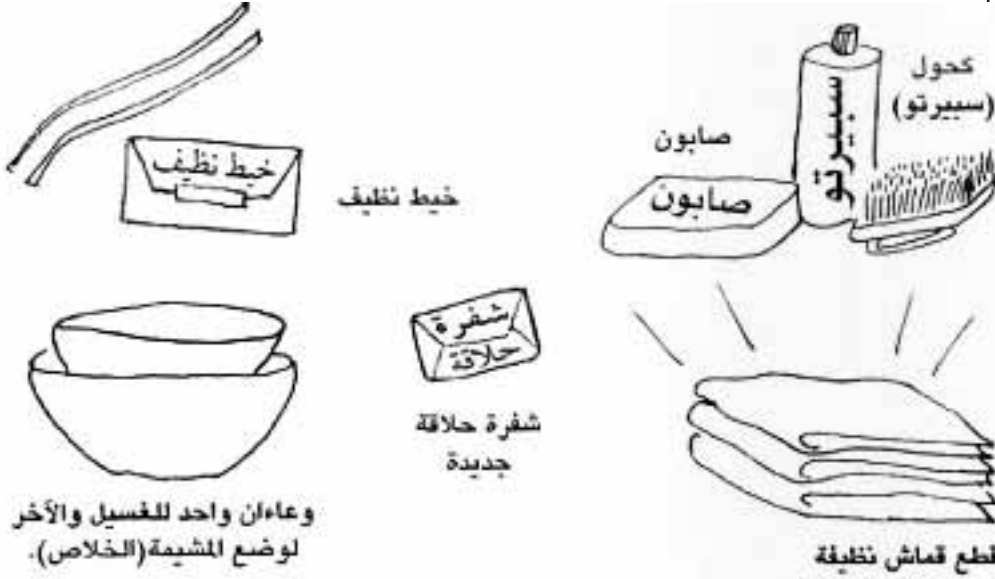
أما إذا دفعت رأس
الطفل بلطف جانبياً
فسيحني العنق ولن
يتحرك ظهره.

الاستعداد

للمطلق

والولادة

الأشياء التي تحتاجين الى تحضيرها قبل الولادة
ينبغي على الحمل أن تكون في الشهر السابع لحملها قد أعدت هذه الأشياء:



- إذا لم تتوافر لديك شفاطة حلاقة جديدة، يمكنك استخدام مقص غير صدئ أو سكين على أن تغليهما ٢٠ دقيقة مباشرة قبل قطع الحبل السري.

وعاءان واحد للغسيل والآخر لوضع المشيمة (الخلاص).

هذه هي المعدات الإضافية التي قد تكون بحوزة الداية أو القابلة:

مقص غير جارح الأطراف
لقطع الحبل السري قبل
الانتهاء من الولادة تماماً

مصباح يدوي



سماعة خاصة للجذين
(فيتوسكوب أو بوق)

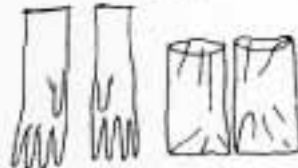


إبرة معقمة وخيطان
خاصة من الأمعاء
لخياطة التمزقات في
فتحة الولادة



حفنة وإبر معقمة

قفازات معقمة أو
أكياس بلاستيكية

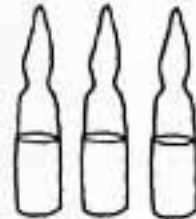


شفاطة مطاط لسحب
المخاط من أنف الطفل وفمه



مرهم تتراسيكلين أو
إرثرومييسين لعيني الطفل

عدة حقن من
الإرغونوفين أو
الإرغومتريين أو
الأوكسيتوسين



وهذا هو الوقت المناسب

أيضاً لتحضير التالي:

- واسطة للنقل إذا

احتجت للذهاب إلى

المستشفى.

- تنظيف مكان الولادة.

ساعدي نفسك والنساء الأخريات

إذا كنت حاملاً، اقرأي هذه المعلومات لتعريفي ما ينتظرني أثناء الطلق وبعد ولادة الطفل. وستصبحين أقدر إذا عاونت نساء أخريات أثناء الولادة.

انتقاء الالتهاب ٥٠٩

- من أجل ولادة آمنة، اتبعي خطوات النظافة الثلاث:

إذا كنت تساعدين امرأة على الولادة، عززي ثقتها بنفسها كي لا تخاف. وتذكري أن معظم الأطفال يولدون بلا مشكلات. ابقِي هادئة ومرحة. دعي الأم تعرف أنك تتقين بقدرتها على الولادة.

وتذكري أن:

- تحافظي على أخفارك نظيفة ومقصوفة.

- تغسلي يديك بالصابون والماء النظيف. اتركيهما تجفان في الهواء.

- تعريفي أي النساء يتعرضن لمخاطر إضافية وتتعلمي "علامات الخطر الحمل"، (أنظري الصفحة ٧٢): خذي الأم لتلد في مركز صحي أو مستشفى. إذا وجدت عندها أيًا من علامات الخطر.

- تتعلمي ما هي "علامات الخطر أثناء الولادة" (الصفحة ٨٥): انقلي المرأة إلى مستشفى إذا لاحظت أيًا من هذه العلامات.

- تعاملِها بلطف واحترام.

١. نظفي يديك



٢. نظفي مكان الولادة



٣. نظفي أداة قطع الحبل السري

مهم:	إحمي نفسك من
الإيدز (السيدا)	والتهاب الكبد
(التهيباتيس):	استعملي قفازات
نظيفة أثناء الولادة. وإذا لم تتوافر	القفازات، فاستخدمي أكياس بلاستيك مغسولة.

تجنّبي ما يلي:

- لا تدخل ي أصابعك أو أي شيء آخر في مهبل المرأة. إن محاولة التأكد من مدى توسع الرحم لا يساعد الطفل على الولادة وقد يؤدي إلى التهاب خطير.

- لا تعطي أية أدوية لتعجيل الطلق أو لتقويته، فهذه الأدوية قد تقتل الأم والطفل (استخدمي أدوية تقليص الرحم لإيقاف النزف فقط بعد ولادة الطفل).

- لا تطلبي من الأم أن تدفع الطفل قبل أن تصبح جاهزة. وحين يحل موعد الولادة، فسوف تشعر وكأن التبرز فتبداً بالدفع من تلقاء نفسها.

- لا تضغطي على رحمها لإخراج الطفل بسرعة، فقد يؤدي الضغط إلى تمزق رحمها أو انفصال المشيمة عن الرحم قبل الأوان، فتموت الأم والجنين.

علامات اقتراب الولادة (الوضع، المخاض)

العلامات الثلاث التالية تدل على بدء الولادة أو اقتراب بدئها. وقد لا تحدث جميعها، وقد تحدث في أي تسلسل، واحدة بعد الأخرى.

١. خروج مادة مخاطية صافية أو ذات لون زهري من المهبل، أثناء الحمل: يظل عنق الرحم (فتحة الرحم) مسدوداً بمخاط كثيف يحمي الطفل والرحم من الالتهاب. وعندما يبدأ عنق الرحم بالانفتاح تخرج هذه السدادة المخاطية وقليل من الدم أيضاً.
٢. خروج ماء صافٍ من المهبل: يمكن أن ينسال كيس "ماء الرأس" ("جيب المياه") في اللحظة التي تسبق بداية المخاض أو في أي لحظة أثناء المخاض.
٣. بدء آلام الطلق (تقلصات الرحم): قد يبدأ الطلق كل ١٠ دقائق أو ٢٠ دقيقة أو أكثر ولكن المخاض الحقيقي لا يبدأ إلا حين يصبح الطلق منتظماً (المدة نفسها بين الطلقة وتلك التي تليها).

يحين الوقت للاستعداد للولادة، عند ظهور أي من هذه العلامات.

وفيما يلي قائمة بما يمكنك أن

تفعل:

- اخبري القابلة (الداية) أن الولادة قد بدأت.
- تأكدي من أن الأدوات اللازمة للولادة جاهزة.
- استحمي واغسلي أعضائك الجنسية على الأخص.
- تابعي تناول وجبات صغيرة واشربي كلما شعرت بالعطش.
- استريحي كلما استطعت.

مراحل الولادة الثلاث

لكل ولادة ثلاث مراحل.

المرحلة الأولى تبدأ عندما يبدأ الطلق في فتح (توسيع) عنق الرحم، وتنتهي عندما يصبح عنق الرحم مفتوحاً تماماً. في الولادة الأولى (البكرية) تستمر هذه المرحلة عادة من ١٠ ساعات إلى ٢٠ ساعة أو أكثر، وأما في الولادات التالية فتستمر عادة من ٧ ساعات إلى ١٠ ساعات، وقد تختلف المدة الزمنية كثيراً.

المرحلة الثانية تبدأ عندما يكون عنق الرحم منفتحاً وتنتهي عند ولادة الطفل. وهذه المرحلة أسهل عادة من المرحلة الأولى، ولا ينبغي أن تطول أكثر من نحو ساعتين.

المرحلة الثالثة تبدأ عند ولادة الطفل وتنتهي عند خروج المشيمة (الخلاص).



المرحلة الأولى: انفتاح عنق الرحم

للتيقن من أن المخاض يسير على ما يرام، راقبي:

المخاض الطويل جداً، ٨٦

ماء الرأس الأخضر أو البني ٨٦

تحصن وضع الطفل ٧٧

١. منذ متى بدأت الطلقات وما الفاصل بين إحداها والأخرى؟ في البداية قد تحدث الطلقات كل ١٠ دقائق أو ٢٠ دقيقة أو أقل، وبعد وقت تصبح أسرع كل دقيقتين إلى خمس دقائق، لكن الطلقة عندئذ تستمر وقتاً أطول: نحو دقيقة ونصف حتى ولادة الطفل. فإذا كانت الطلقات تحدث كل ١٠ دقائق ونصف حتى ولادة الطفل. فإذا كانت الطلقات تحدث كل ١٠ دقائق أو أسرع، منذ أكثر من يوم وليلة (٢٤ ساعة) ولم تقترب ولادة الطفل "المخاض الطويل جداً"، الصفحة ٨٦.

٢. هل سال (انكسر) كيس ماء الرأس (جيب المياه)؟ لو حدث ذلك، أسألي متى حصل ذلك. فإذا مرّ يوم أو أكثر منذ انسياله "نزول ماء الرأس وعدم بدء المخاض بعد ساعات قليلة"، الصفحة ٨٥. وإذا كان ماء الرأس أخضر أو بني اللون، انظري "دماء الرأس الأخضر أو البني"، الصفحة ٨٦.

٣. هل رأس الطفل إلى الأسفل؟ افحصي بطن الحامل (انظري الصفحة ٧٧)، فإذا وجدت أن وضع الطفل جانبي أو مقلوب (الولادة بالمقعدة)، فينبغي نقل الحامل إلى مركز صحي أو مستشفى.



يساعد المشي
في فتح عنق
الرحم، وكذلك
يساعد في
تخفيف الألم
وإشعار الأم
بالهدوء.

بإمكانك مساعدة الأم أيضاً بطمأننتها أنها على ما يرام وتشجيعها - البقاء نشطة.

- تناول الأطعمة الخفيفة، غير الثقيلة أو الغنية بالزيوت.

- شرب السوائل المحلاة والشاي الساخن قدر ما شاءت.

- التبول كثيراً.

- التنفس بعمق وببطء أثناء التقلصات والتنفس كالمعتاد بين الطلقات

- عدم الدفع إلا حين تشعر بحاجة قوية للدفع (انظري الصفحة ٨٢).

أثناء المخاض، دعي المرأة تختار الأوضاع التي تريحها. ظل الأطباء والقابلات سنوات طويلة يطلبون من النساء الاستلقاء على الظهر، ولكن هذا الوضع صعب أثناء المخاض والولادة. لذا شجعي المرأة أثناء المخاض على تجربة أوضاع عديدة. ومعظم النساء يجدن الأسهل دفع الطفل وهن راكعات أو مقرفصات أو جالسات مسنودات.

الجلوس
مسنودة



القرفصة



المرحلة الثانية: دفع الطفل الى الخارج

- علامات بداية وقت الدفع (أي أن عنق الرحم مكتمل الانفتاح):
- تشعر الأم برغبة قوية في الدفع، وقد تشعر كأنها ترغب في التبرز.
- أثناء حدوث الطلقات، بإمكانك مشاهدة انتفاخ مخرج المرأة وقد تشاهد من رأس الطفل عند فتحة المهبل. وفي البداية يعود رأس الطفل إلى الداخل، بين الطلقات.

ما العمل:

- إبقى مع الأم طول الوقت وطمئنيها بأنها وطفلها على ما يرام .
- ترافق كل طلقة رغبة قوية في الدفع. وعندما تشعر الأم برغبة في الدفع. اطلبي منها أن تأخذ نفساً عميقاً وأن تدفع كما لو أنها تتبرز، ولكن بكل قوتها. ويجد عديد من النساء أن أنينها أو عويلها بصوت عميق يساعدها أثناء الدفع.
- تأكدي من سرير الأمور بشكل جيد وأن كل شيء جاهز للولادة. فإذا مضى أكثر من ساعتين على بداية الدفع، انظري ”المخاض الطويل جداً“، الصفحة ٨٦.

ولادة الرأس

- إذا بقي رأس الطفل عند فتحة المهبل حتى بين الطلقات، فهذا يعني أن وقت نزول الرأس قد حان.
١. اطلبي من الأم ألا تدفع بشدة، بل أن تقوم بدفعات خفيفة.
 ٢. دعي الرأس يخرج بين الطلقات ببطء، لوقاية الأم من تمزق جلد جدار المهبل.



٣. بعد نزول الرأس: امسحي فم الطفل وأنفه بقطعة قماش نظيفة.

ولادة الكتفين

لمساعدة الكتفين على الخروج:

١. أمسكي رأس الطفل بلطف ووجهيه نحو ظهر الأم (بعيداً عن بطنها). هذا يسمح للكتف الأمامية بالخروج أولاً. لا تحاولي أبداً سحب الرأس أو لفه (فتله).
٢. بعد ذلك تنزل بقية جسم الطفل بسهولة. كوني جاهزة: أمسكي الطفل حتى لا يقع.

الاعتناء بالطفل فور ولادته

يبدأ الوليد السليم بالتنفس وتحريك يديه وساقيه والبكاء، مباشرة بعد ولادته. للاعتناء به:



- امسحي فمه وأنفه بقطعة قماش نظيفة. واجعلي رأسه أوطأ من جسمه وربّتي بكفك ظهره بلطف حتى يخرج المخاط من الفم والأنف. فإذا كان السائل أو المخاط غزيراً فاسحبيه بالشفاطة المطاط (احرصي أن تكون نظيفة) (أنظري الصفحة ٨٦).

- اعطي الوليد إلى أمه فوراً. ولفيهما بمنشفة نظيفة، ولا تتأخري أبداً لكي يبقى الوليد دافئاً.

- ضعي الطفل على ثدي أمه فوراً. وعندما يرضع الطفل يضيق رحم الأم ويتوقف النزف. ويساعد هذا أيضاً في خروج المشيمة (الخلاص) بوقت أسرع.

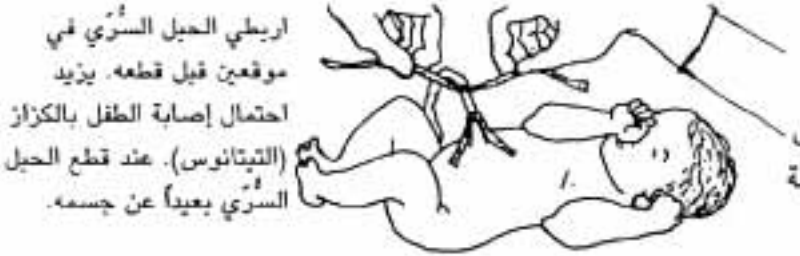
- لا تربطي الحبل السري وتقطعيه إلا حين يبيض لونه ويتوقف نبضه. ومن أجل الوقاية من الكزاز (التيتانوس) وهو مرض خطير يقتل كثيراً من الأطفال اقطعي الحبل السري قريباً من جسم الوليد باستخدام أدوات نظيفة.

لقطع الحبل السري

١. عندما يتوقف نبض الحبل السري اعقدي ربطتين نظيفتين حوله مستخدمة العقدة المربعة (التربيعية)، ضعي أول ربطة على مسافة إصبعين من جسم الطفل والربطة الأخرى على مسافة إصبعين من الأولى.

٢. اقطعي الحبل السري بين العقدتين بشفرة حلقة جديدة. واذ اضطررت إلى استخدام طريقة أخرى لقطع الحبل السري فتأكدي من أن الأداة المستخدمة غلت بالماء ٢٠ دقيقة.

مهم: لتجنب الكزاز (النتنس) والالتهابات الأخرى، ينبغي أن يكون الحبل السري وكل ما يمسه نظيفاً جداً. لا تضعي أبداً الغائط أو روث الحيوانات على جذع الحبل السري المقطوع (أي على الجزء الباقي منها المعلق بيطن الوليد).



اربطي الحبل السري في موقعين قبل قطعه. يزيد احتمال إصابة الطفل بالكزاز (التيتانوس). عند قطع الحبل السري بعيداً عن جسمه.

الاعتناء بالعينين

يمكن أن يسبب السيلان (التعقيبية) فقدان الخطر. ونظراً لعدم معرفة الكثير من النساء إن كن مصابات بالسيلان، ولوقاية العينين من جرثومة السيلان، نضع مرهم التتراسيكلين أو الإريثروميسين أو الكلورامفينيكول بتركيز ١ بالمئة، في كل عين، في الساعة الأولى بعد الولادة.



امسحي العين السفلي قليلاً إلى أسفل وضعي قليلاً من المرهم داخل العين لا تغد وضع المرهم خارج العين

المرحلة الثالثة: خروج المشيمة (الخلاص)

عند الانتهاء من لف الطفل ووضعه على ثدي أمه، يكون قد حان وقت خروج المشيمة.

راقبي المهبل لرؤية الحبل السُّري عندما يزداد طولاً، هذا يدل على أن المشيمة تتفصل عن الرحم. كذلك راقبي وتأكدي من عدم حدوث نزف غزير. وعندما يبدأ طول الحبل السُّري بالازدياد اطلبي من الأم أن تدفع لإخراج المشيمة. ولكن لا تسحبي الحبل السُّري. فإذا لم تخرج المشيمة فوراً ولم يحدث نزف، فلا بأس من الانتظار ساعة.

لمساعدة المشيمة على الخروج :

- اطلبي من الأم أن ترفض وتدفع. وإذا لم تتمكن من الدفع اطلبي منها النفخ في زجاجة أو العطس أو السعال .
- اطلبي من الأم التبول .
- شجعي الطفل على أن يرضع، أو دعي شخصاً يدلك حلمتي الأم، فهذا يساعد في تقليص الرحم.
- إذا فشلت كل هذه الطرق، أعطِها حقنة من الأوكسيتوسين (١٠ ملغ) في فخذه أو وركها.
- إذا بدأت الأم بالنزف، راجعي الصفحة ٩٢.

فحص المشيمة (الخلاص)

عادة تخرج المشيمة كاملة، ولكن يبقى أحياناً جزء منها في الداخل، وقد يؤدي إلى حدوث نزف أو التهاب فيما بعد، وللتأكد من خروج المشيمة كاملة، افحصي أعلى المشيمة وأسفلها وأغشية كيس ماء الرأس (جيب المياه).



إذا ظلت الأم تنزف أو بدا لك نقصان جزء من المشيمة أو الأغشية، فأتبعي الإرشادات المتعلقة بالنزف الشديد على الصفحة ٩٢.



تدليك الحلمتين يساعد في تقليص الرحم ووقف النزف.

- عند خروج المشيمة، ضعها في وعاء وافحصيها للتأكد من نزولها كاملة.

النزف الشديد ٩٢



التأكد من وجود الأغشية كاملة، تخلي أجزاءها التي يجب أن تشكل كيساً متكاملًا



علامات الخطر أثناء المخاض

- تمزق كيس ماء الرأس - النزف قبل الولادة. - ارتفاع الحرارة.
- دون أن يبدأ المخاض. - المخاض الطويل جداً. - نوبات تشنج أو اختلاجات.
- الطفل في وضع جانبي. - ماء الرأس الأخضر أو البني.

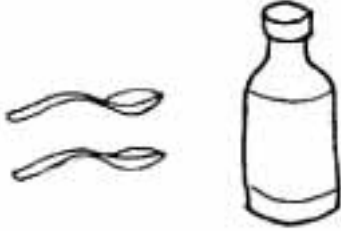
- خطراً لا تستعملي الحقن لبدء المخاض. فقد تؤدي الى تقلصات قوية جداً قد تقتل المرأة أو الطفل.

تمزق كيس الرأس دون أن يبدأ المخاض

يبدأ المخاض عند معظم النساء في غضون ٢٤ ساعة بعد تمزق كيس ماء الرأس (جيب المياه)، وإذا لم يبدأ المخاض بعد يوم وليلة (٢٤ ساعة) فقد تصاب المرأة وطفلها بالتهاب خطير.

ما العمل:

- ينبغي ألا تدخل المرأة أي شيء في مهبلها وأن تمتنع عن الجماع، لأن كليهما قد يحدث التهاباً.
- إذا ارتفعت حرارتها أو شمّت رائحة كريهة في المهبل، فذلك بداية التهاب. وهي بحاجة آنذاك إلى حقن مضادات حيوية بالوريد، وحتى لو بدأ المخاض فقد تموت الأم وطفلها. اذهبي بها على عجل إلى مركز صحي أو مستشفى.
- حاولي أن تجعلي المخاض يبدأ. وعلى الأم أن تبتلع مقدار ملعقتين كبيرتين من زيت الخروع وأن تدلك حلمتيها أو أن تطلب من إحداهن مصّها مرة كل بضع ساعات حتى بداية المخاض. وثمة أعشاب طبية خاصة متنوعة تستخدمها النساء لبدء المخاض. وإذا لم يبدأ المخاض بعد بضع ساعات، فينبغي أن تذهب الحامل إلى مركز صحي أو مستشفى.



الطفل في وضع جانبي (مستعرض)

إذا بدأ المخاض وخرجت يد الطفل أولاً، فهذا يعني في معظم الأحوال أنه في وضع جانبي، تحققي من وضع الطفل (انظري الصفحتين ٧٥ و٧٧) تتعذر الولادة في هذه الحال من دون جراحة قيصرية .

لا تحاولي تغيير وضع الطفل بعد ابتداء المخاض، فقد يتمزق الرحم أو تنفصل المشيمة (الخلاص) عن جدار الرحم.

ما العمل:

- انقلي الأم إلى المستشفى

النزف قبل الولادة

إذا نزل قليل من سائل فاتح أو زمري اللون، أو مادة مخاطية ودم بني، فهذا أمر طبيعي أثناء المخاض. أما إذا نزفت الأم دمًا أحمر فاتحاً فقد يعني هذا انفصال المشيمة (الخلاص) عن جدار الرحم أو أنها تسد فم الرحم. وهذا خطر للغاية.

ما العمل:

- انقلي الأم إلى المستشفى فوراً. وإذا أمكن ضعي لها محلولاً وريدياً وأعطيتها السوائل بالوريد.



نقل!

المخاض الطويل جداً

إذا استمر المخاض الجيد والقوي مدة تتجاوز يوماً وليلة، أو إذا استمر الدفع أكثر من ساعتين دون علامات على قرب ولادة الطفل فربما تكون هناك مشكلة. اطلبى المساعدة الطبية.

ما العمل:

إذا لم تحدث الطلقات كل دقيقتين أو ثلاث دقائق ولم تستمر دقيقة كاملة فقد لا يكون المخاض كافياً بعد. شجّعها على المشي والحركة وتغيير وضعيتها. وأطلبى منها تدليك حلمتيها والمشي ما بين التقلصات لتقوية المخاض. شجّعها على تناول السوائل ووجبات خفيفة. ولعل تناول عصير الفواكه أو الشاي المحلى يوفران لها الطاقة.

إذا شعرت الأم بالإرهاق، وقد مضى على بداية المخاض أكثر من ٢٤ ساعة أو استمرت بالدفع أكثر من ساعتين، فانقلبيها إلى مركز صحي أو مستشفى، لأنها تحتاج إلى أدوية تساعد في المخاض أو لإجراء جراحة قيصرية لتوليد الطفل.

ماء الرأس الأخضر أو البني

قد يدل ماء الرأس ذو اللون الأخضر أو البني على أن الطفل في خطر.

ما العمل:

إذا كان المخاض في أوله أو لم تبدأ الأم بالدفع، فالأفضل لهذا الطفل أن يولد في المستشفى.

إذا كانت الأم في المرحلة الثانية من الولادة والطفل على وشك أن يولد، فاطلبي من الأم الدفع بكل طاقتها واخرجي الطفل سريعاً. حال نزول رأس الطفل خفي فمه وأنفه بقطعة قماش نظيفة أو استعملي شفاطة مطاط لإخراج المادة المخاطية. إجعلي رأس الطفل أوطأ من بقية جسمه لدفع المادة المخاطية إلى الخروج.



ارتفاع الحرارة

ارتفاع الحرارة علامة على الالتهاب عادةً.

ما العمل:

إمسي جبين المرأة بظاهر يدك والمسي جبينك بظاهر يدك الأخرى (أنظري في الصفحة ٥١٤ كيف تؤخذ الحرارة بميزان الحرارة إذا وجد) وإذا شعرت أن حرارتها أعلى قليلاً من حرارتك فقد تحتاج إلى سوائل فقط. إسقها كثيراً من الماء وسوائل أخرى مثل الشاي أو الأعشاب أو العصير أو الصودا الغازية. وذكّريها بضرورة التبول كل بضع ساعات.

إذا كانت حرارتها مرتفعة كثيراً مع قشعريرة، فانقلبيها إلى مركز صحي أو مستشفى لأنها تحتاج إلى المضادات الحيوية فوراً. أعطها دواء المسيلين (٥٠٠ ملغ) بالضم كل ٦ ساعات، أو أعطها حقنة ١.٢ مليون وحدة من بروكاين بنسلين في ردفها أو فخذها كل ١٢ ساعة حتى وصولها إلى المستشفى.



لا تشرق الشمس مرتين
على امرأة في المخاض.
مثل شعبي من النيجر



نقل!

- إذا ارتفعت حرارتها قليلاً فلا تحتاج المرأة إلا إلى بعض السوائل.



نقل!



نقل!

نوبات تشنج أو انتفاخ شديد في اليدين والوجه (انسمام الحمل)

إذا بدأت الأم تُصاب بنوبة تشنج:

- ضعي شيئاً تحت رأسها لحمايته، ومدديها على جنبها الأيسر إذا أمكن، ولكن لا تحاولي تقييد حركتها.
- دعها تهدأ.

- ضعي قطعة قماش سميكة بين أسنانها كي لا تتضم لسانها.

- أرسلي شخصاً لإحضار وسيلة نقل طارئة وانقليها إلى أقرب مستشفى. إذا أمكن، أعطها أحد الأدوية التالية:

- سلفات المغنيسيوم، محلول ٥٠ بالمئة. إحقني ١٠ مل في عضلة كل ردف مرة. إذا احتاجت كرري بعد ٤ ساعات.

الديازپام .

كيف تحقنين الديازپام

لا تستطيع المرأة التي تعاني نوبات تشنج ابتلاع أقراص الدواء. وقد لا يؤدي الديازپام مفعولاً ملائماً عند حقنه في العضل أثناء النوبة، ولذا فالأفضل عادة وضع محلول حقنة الديازپام، (أو أقراص الديازپام بعد طحنها وخلطها مع الماء) في المستقيم (عند فتحة الشرج).

محلول حقنة الديازپام : أعطي ٢٠ ملغ من ديازپام بعد النوبة الأولى. فإذا حدثت نوبات أخرى، أعطي ١٥ ملغ بعد كل نوبة .

لإعطاء محلول حقنة الديازپام، إملي حقنة بالمحلول أولاً ثم انزعي إبرة الحقنة .

ادخلي أنبوبة الحقنة بلطف داخل المستقيم مسافة إنشين (أي حوالي ٥ سنتم) وفرغها، دعي الأنبوبة في مكانها خمس

دقائق على الأقل لكي تمنع خروج الدواء. فإذا تسرب بعض السائل من الشرج، فلا بأس أن تعطي ٥ ملغ إضافية .

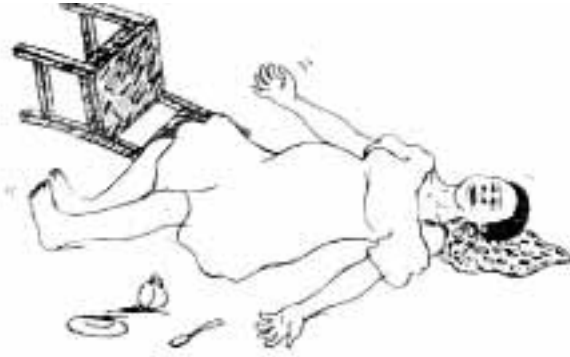
أقراص الديازپام : إذا توافرت عندك أقراص الديازپام فقط، فاطحنها واخلطها مع الماء. ولا تذوب الحبوب تماماً. إطحن ٢٠ ملغ لحقن الدواء.

إملي حقنة بخليل الماء والأقراص بعد نزع الإبرة. ثم احقنيها في المستقيم كما ذكر أعلاه .

- استعملي أكثر عن هذه الأدوية في "الصفحات الخضراء".



نقل!



الولادات العسيرة

خروج الحبل السُّرِّي (حبل الخلاص) قبل المولود



إذا خرج الحبل السُّرِّي قبل رأس الوليد، فقد ينعصر الحبل السُّرِّي لدى خروج الرأس. وقد يموت الطفل أو يتلف دماغه لحصوله على أوكسجين أقل من حاجته.

ما العمل:

إذا كان خروج الطفل سريعاً وأصبح ملى وشك الولادة، اطلبي من الأم أن تدفع قدر استطاعتها وهي مقرفصة واخرجي الطفل.

ولكن إذا شعرت أن الطفل لا يخرج سريعاً، فاجعلي الأم جاثية على الركبتين والصدر، وساعديها لتتوقف عن الدفع وانقليها إلى المستشفى، لأن الطفل يحتاج إلى الولادة بجراحة قيصرية.



انحباس كتفي الطفل

إذا كان حجم الطفل كبيراً، فقد تنحبس كتفاه بعد خروج رأسه. وقد يؤدي هذا إلى وفاة الطفل أو تأذيته إذا لم تُستكمل الولادة سريعاً.

ما العمل:

١. اجعلي المرأة ترقع على يديها وركبتيها ثم تدفع. وعادة ما تنزلق الكتف المحبوسة ويتمكن الطفل من الولادة.

٢. إذا لم ينجح الركوع على اليدين والركبتين: استخدم طريقة وضع رديف الأم على حافة السرير. اطلبي منها شد ركبتيها إلى الأعلى قدر استطاعتها، بينما يضغط شخص آخر مباشرة إلى الأسفل فوق عظم العانة. اطلبي من الأم الدفع بكل طاقتها أثناء الطلقة التالية.

٣. إذا لم يخرج الطفل بالرغم من الإجراءات السابقة. أدخل يدك حول رقبة الطفل حتى تلامس أصابعك ظهره. ادفعي الكتف العليا إلى الأمام وفي الوقت نفسه اطلبي من الأم الدفع أثناء الطلقة.

مهم: لا تدعي أحداً يضغط على أعلى رحم المرأة، فقد يتفاقم انحباس الطفل ويتمزق الرحم.



التوائم

عندما تحمل الأم أكثر من جنين، والأفضل أن تلد في مركز صحي أو ومستشفى. فالأرجح عادة أن أحد التوأمين في وضع مقلوب، أو أن يحصل نزف شديد بعد الولادة. ولكن إذا اضطرت إلى مساعدة امرأة في توليد توأم فهذا ما علمك القيام به:

ما العمل:

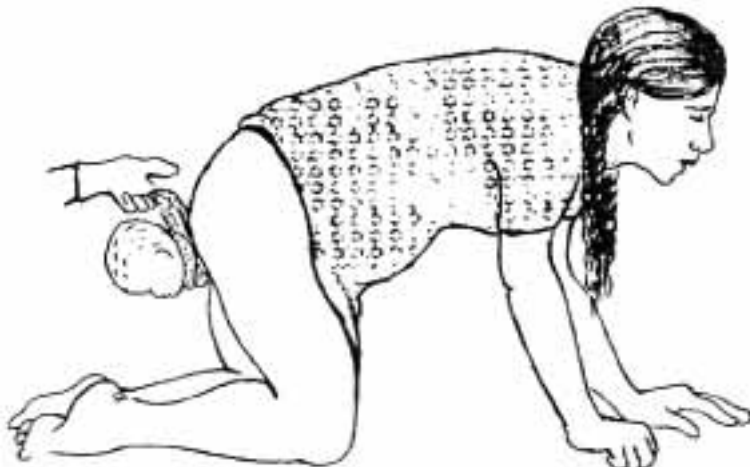
١. ولدي الطفل الأول كأنك تولدين طفلاً واحداً.
٢. عندما تقطعين حبل الطفل الأول السُّري، اربطي بعناية طرفه الآخر المتدلي من رحم الأم. وإذا لم تفعل فقد يموت الطفل الثاني.
٣. لا تعطي الأم أية حُقن.
٤. أعطي الأم مولودها الأول لترضعه من ثديها فهذا يساعد الجنين الثاني على الخروج.
٥. ينبغي أن يولد الطفل الثاني خلال ١٥ دقيقة أو ٢٠ دقيقة. افحصي وضعه، فإذا كان مستعرضاً، فحاولي تغيير وضعه بلطف، ولكن إذا لم يستدر بسهولة، فينبغي نقل المرأة إلى المستشفى.

التفاف الحبل السُّري حول عنق الطفل

يلتف الحبل السُّري في بعض الأحيان حول عنق الطفل. ويمكنك عادة ترخية الحبل وتميره من حول رأس الطفل أو كتفه.

إذا كان الحبل السُّري مشدوداً حول عنق الطفل ويبدو كأنه ممسك بظهر الطفل، فقد تحتاجين إلى ربط الحبل السُّري في موقعين ثم قطعه. استعملي خيطاً نظيفاً ومقصاً نظيفاً. احذري من أن تجرحي الطفل أو الأم.

قطع الحبل السُّري ٨٢



الولادة المقلوبة (الحيئة بالمقعدة أو فارسي)

الولادة المقلوبة هي خروج مؤخرة الطفل أولاً (أنظري الصفحة ٧٧ للتحقق من وضع الطفل قبل ولادته) فإذا كان الطفل بكراً، فقد يكون الأفضل أن يولد في المستشفى، ولكن إذا بقيت المرأة في المنزل فحاولي إحضار قابلة متدربة. أو طبيب لمساعدتها.



ما العمل في الولادة المقلوبة:

١. ساعدي الأم على أن تمتنع عن الدفع حتى تشاهدي مؤخرة (ردفي) الطفل في المهبل: وضروري للغاية أن يكون عنق الرحم مفتوحاً تماماً.



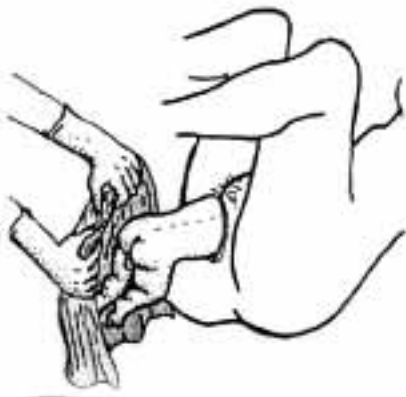
٢. اطلبي من الأم أن تقف في وضع الوقوف الأشبه بالقرفصاء. وإذا لم تستطع القرفصة، فساعدتها على وضع مؤخرتها عند حافة السرير فور خروج ساق الطفل أو مؤخرته.

٣. شجعيها على دفع ما بقي من جسم الطفل ببطء. تخرج ساقا الطفل عادة، ولكن قد تحتاجين إلى إدخال إصبعيك داخل الفرج لإخراج ساقيه بحال التفاف رجليه إلى الداخل.

فيما بعد. وإذا كان الحبل السري لا يزال تحت

٤. أرخي الحبل السري بلطف كي لا يصبح مشدوداً عظم العانة، حركيه إلى الناحية التي تشعرين أنها أوسع.

٥. لفّي جسم الطفل بقطعة قماش نظيفة وجافة، لتتمكني من الإمساك به ومنعه من محاولة التنفس قبل خروج رأسه (في بقية الرسوم لم نرسم المنشفة حتى تتمكني من رؤية الخطوات اللاحقة. ولكن أثناء الولادة لا تنزعي الغطاء عن الطفل حتى يولد).



٦. اطلبى ممن يساعدك أن يضغط على عظم العانة (لا على بطن المرأة) فهذا يبقي رأس الطفل قرب صدره، والضغط على عظم العانة يجب ألا يدفع الطفل إلى الخارج. ادفعي جسم الطفل إلى أسفل بحذر لإخراج الكتف العليا. أمسكي الطفل من وركيه أو ساقيه. احذري! فالضغط على ظهر الطفل أو بطنه قد يحدث إصابات ونزفاً داخلياً!!

وقد تضطرين إلى إدخال إصبعيك من أجل إخراج يدي الطفل، حاولي الإمساك باليد بمتابعتها بدءاً من الكتف. أنزلي اليد إلى جانب الصدر بسحب الكوع بلطف. أخرجي الكتف العليا.

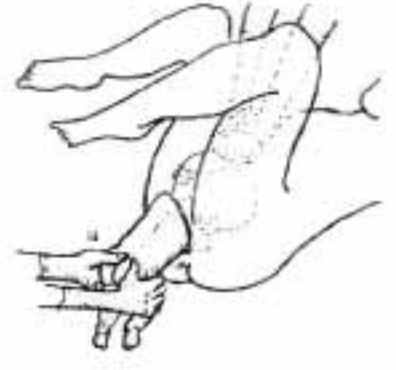
٧. ارفعي الطفل بحذر لإخراج الكتف السفلى.

٨. يحتاج جسم الطفل الآن للدوران كي يصبح في مواجهة مؤخرة الأم. وقد ترغبين في إسناد جسمه بيدك ووضع إصبعك في فمه لكي يبقى الرأس مكانه. فعندما يظل ذقن الطفل ملاصقاً لصدره يمر الطفل بسهولة أكبر عبر عظام الحوض.

٩. أخفضي وضع الطفل حتى تشاهدي حدود شعر الرأس خلف رقبته. لا تسحبي الطفل. ولا تلوي الرقبة وإلا فقد تنكسر!

١٠. أبقى رأس الطفل ملاصقاً لصدره وأنت ترفعين جسمه ليخرج الوجه. دعي مؤخرة رأس الطفل داخل الأم.

١١. على الأم أن تسترخي وتوقف الدفع، وأن تتنفس ليخرج الطفل. وينبغي إخراج مؤخرة رأس الطفل ببطء. فإذا خرج بسرعة فقد ينزف دماغ الطفل فيموت أو يتلف دماغه.



النزف الشديد



تنزف الأم قليلاً بعد الولادة، فهذا طبيعي. وقد تنزف الأم أكثر من المعتاد عندما تلد طفلاً جسمه كبير، أو توأمين، أو إن كانت أكبر من سنّاً، أو إذا استغرقت الولادة وقتاً طويلاً أو إذا تمزقت المشيمة أثناء الولادة. لكن النزف يصبح مشكلة خطيرة إذا لم يتوقف خلال ساعة بعد الولادة، أو إذا كان غزيراً بحيث يملأ أكثر من كأسين أو ما يكفي لتبليل حصيرتين سميكتين في ساعة.

ما العمل:

١. اطلبى مساعدة طارئة.

٢. في الانتظار، إفعلي ما يلي:

إذا كان النزف شديداً. قبل خروج المشيمة (الخلاص):

- اطلبى من الأم القرفصة ودفع المشيمة إلى الخارج.

- اطلبى منها التبول .

- ضعي الطفل على ثدي أمه ليبدأ بالرضاعة. وإذا رفض الطفل الرضاعة . فاطلبي من الأم

تدليك حلمتيها أو دعي أحداً يرضع من ثدييها، فينتقلص الرحم وتخرج المشيمة .

- بإمكانك أيضاً أن تعطيه حقنة أوكسيتوسين ١٠ ملغ في عضلة الـردف أو الفخذ، إذا كانت

لديك هذه الحقنة .

إذا كانت الأم ضعيفة لا تقوى على إخراج المشيمة (الخلاص) بمفردها، أو إذا كانت تنزف بغزارة وتكاد أن يغمى عليها، فقد تحتاجين إلى مساعدة المشيمة على الخروج. إفعلي هذا فقط حين تشعرين أن حياة الأم في خطر. أولاً تحققي من علامات انفصال المشيمة .

١. علمي الحبل السُّري بربطه بخيط نظيف عند نقطة تبعد عرض راحة اليد من فتحة المهبل.

٢. ضعي يداً على بطن الأم مباشرة فوق عظم العانة. انتظري إلى أن تشعري بأن رحمها أصبحت قاسية، ثم ادفعي للأعلى باتجاه رأسها.

٣. إذا تحرك الخيط المربوط على الحبل السُّري باتجاه داخل جسم الأم، فالأرجح أن المشيمة ما زالت ملتصقة بالرحم. أنقلي الأم

إلى أقرب مستشفى.

أما إذا لم يتحرك الخيط المربوط فقد تكون المشيمة في المهبل وبإمكانك أن تحاولي مساعدتها للخروج بسحبها إلى الخارج.

٤. بيدك الأخرى، أمسكي طرف الحبل السُّري المقطوع (استخدمي قطعة قماش جافة)، واسحبي ببطء وثبات. لا تسحبي بقوة. إذا

لم تشعري بأن المشيمة تتحرك أو شعرت بأنها تتمزق، فتوقفي.

٥. عند خروج المشيمة، دلّكي أعلى الرحم بيد إلى أن تشعري بأنها أصبحت ثابتة، وفي الوقت نفسه ادفعي أسفل الرحم إلى الأعلى

بيدك الأخرى.

٦. أعطي المرأة السوائل إما بالوريد أو في المستقيم (أنظري الصفحة ٥٢٥).

إذا لم تخرج المشيمة واستمر نزف الأم: أنقلها إلى مركز صحي أو مستشفى.

إذا بدأ النزف بعد خروج المشيمة (الخلاص)

- اطلبي من الأم التبول.

- دعي الأم مستلقية، وضعي الطفل على ثديها ليرضع. إذا لم يرضع، حاولي تدليك حلمتيها، حتى تتقلص الرحم ويتوقف النزف.

- دلكي أعلى الرحم بثبات على مستوى السرة إلى أن شعري بأن الرحم أصبحت قاسية تابعي التدليك حتى يتوقف النزف.

- إذا لم تصبح الرحم قاسية بعد التدليك لبضع دقائق، أو إذا استمر النزف، أعطي الأم أقراص الإرغومترين جرعة ٠.٢ . ٠ ملغ بالفم، أو حقنة جرعة

٠,٥ ملغ في الردف أو الفخذ (أنظري الصفحة ٥٢٦) فإذا ظلت تنزف بعد ١٠ دقائق أعيدي عطاءها المقدار ذاته من الإرغومترين.

إذا استمر نزف الأم، فانقلبيها إلى مركز صحي أو مستشفى، أرسلني برفقتها فردين من عائلتها للتبرع بالدم إذا احتاجت. وفي هذه الأثناء راقبي علامات الصدمة. استعلمي عن علامات الصدمة وكيف تعالج في الصفحة ٢٥٤.



تدليك الحلمتين يساعد في تقلص الرحم ووقف النزف.



- أدوية النزف الشديد من المهبل بعد الولادة.

الصدمة ٢٥٤.



نقل!



علامات الخطر

عند الوليد

الوليد الخديج أو الوليد الهزيل جداً

الطفل المولود قبل انقضاء ٩ أشهر من الحمل يعد خديجاً ، أي مولوداً قبل أوانه، في وقت باكراً. وأما الطفل الذي يزن أقل من ٢٥٠٠ غراماً (أي ٥ أرطال) فهو يعد هزيلاً. يحتاج مثل هؤلاء الأطفال إلى عناية خاصة.



ليبق الطفل دافئاً وجافاً.

المعالجة:

١. جففي الوليد بقطعة قماش دافئة ونظيفة مباشرة فور ولادته.
٢. ضعي الطفل وهو عار على جسم أمه. غطي الطفل بعدة أغطية دافئة. تأكدي من أن رأسه مغطى وأن الغرفة دافئة.
٣. ضعي الطفل على ثدي أمه. يحتاج الطفل الهزيل إلى الرضاعة كل ساعتين على الأقل.
٤. لا تحممي الطفل: ينبغي أن يظل دافئاً.

الطفل لا يتنفس

ينبغي أن يبدأ الطفل بالتنفس في خلال دقيقتين أو ثلاث دقائق بعد أن يبيض لون الحبل السري. وبعد انفصال المشيمة (الخلاص) من جدار الرحم. فإذا لم يبدأ الطفل، بالتنفس، فقد يتعرض لتلف خطير في الدماغ أو الموت.

ما العمل:

نظفي فم الطفل وأنفه، ودلكي بثبات ظهره وقدميه. وإذا لم يبدأ الطفل مع هذا بالتنفس بعد ذلك، نزوده بالتنفس الاصطناعي:

١. مددي الطفل على سطح جامد كالطاولة أو الأرض.
٢. افتحي بلعوم الطفل بإمالة رأسه قليلاً إلى الخلف.
٣. ضعي فمك على فم الطفل وأنفه، وانفخي نفخات صغيرة من الهواء بلطف. حاولي نفخ نحو ٣٠ نفخة في الدقيقة (أسرع قليلاً من تنفسك أثناء الراحة). دعي الطفل يزفر الهواء بين النفخات.
٤. يرتفع بطن الطفل وصدره وينخفضان مع كل حركة تنفس. ولكن إذا بقي بطنه منتفخاً، فهذا يدل على دخول الهواء معدة الطفل لا رتيه. حاولي تغيير وضع رأس الطفل. وتأكدي من عدم وجود ما يسد الحلق.



مهم: رتتا الوليد حساستان للغاية. فإذا نفخت بقوة فقد تتلفين رتيه. لذا انفخي نفخات صغيرة من خديك لا من صدرك.

وكذلك بالأم بعد الولادة مباشرة

الاعتناء بالأم والوليد يعد الولادة

شجعي الأم على إرضاع طفلها من الثدي فهذا يساعدها على وقف نزف الرحم سريعاً. وكذلك:
- تحسسي أعلى رحم الأم. ينبغي أن تكون الرحم ثابتة ومستديرة تحت مستوى السُرّة تقريباً. وإذا شعرت أن الرحم رخوة فاطلبي من الأم التبول. ثم دلكي الرحم لتعريفي إذا عاودها الارتخاء. تحققِي من عدم وجود نزف. علمي المرأة كيف تحس رحمها وتدلكها لوشعرت أنها أصبحت رخوة.
- افحصي مهبل المرأة، فلو وجدت مزقاً طويلاً وعميقاً أو مزقاً لا يتوقف عن النزف، فينبغي أن يخيطة شخص مدرب على ذلك.
- اسقيها كثيراً وأطعميها إذا جاءت.

رعاية الوليد

تأكدي من أن الأم تعرف أن الرضاعة الطبيعية هي الغذاء الأفضل لطفلها. أبقى الطفل مع أمه ليمص الثدي ويبقى دافئاً. شجعي الأم لتحافظ على دفء طفلها ونظافته وتوفر له مص الثدي كلما رغب. غالباً ما نجد لدى الأطفال قذّي (إفراز) أصفر يخرج من عيونهم في الأسابيع الأولى بعد الولادة. يمكنك غسل عيني الطفل بحليب الثدي أو بالماء المغلي المبرد وبقطعة قماش نظيفة. وإذا أصبحت عينا الطفل حمراوين ومنتفختين ومليئتين بالقيح (الصديد) فينبغي أن يعاين الطفل عامل صحي.

الاعتناء بالحبل السُرّي

حافظي على طرف (جدع) الحبل السُرّي نظيفاً وجافاً. وإذا أمكن، نظفي الحبل السُرّي بالسببورتو (الكحول) وقطعة قماش نظيفة كلما استبدلت فوطته. ويسود لون الحبل السري ويسقط خلال الأسبوع الأول، ولا تحتاجين إلى تغطية الحبل السُرّي إلا بحال وجود الذباب أو الغبار. عندها استخدمِي قطعة شاش أو قماش نظيفة لتغطيته دون شد.

الرضاعة الطبيعية ١٠٥

فإذا لاحظت احمراراً أو قيحاً (صديداً) حول الحبل السُرّي، فقد يدل هذا على التهاب. ولا بد إذن من أن يفحص عامل صحي الوليد ويعطيه المضادات الحيوية فوراً.

علامات خطر الكزاز (التيتانوس) عند الوليد

- ارتفاع الحرارة.
- بكاء دائم.
- تشنج جسم.
- عجز الطفل عن رضاعة الثدي.
- تنفس سريع. الطفل



ما العمل:

أنقلي الطفل إلى مركز صحي أو مستشفى فوراً. إذا كان المستشفى يبعد أكثر من مسافة ساعتين، وإذا كنت تعرفين إعطاء الحقن فاحقني الطفل أولاً بمائة ألف وحدة من بنسلين البنزل.



نقل!

في الأسابيع الأولى بعد الولادة

الاعتناء بالأم المولدة (النفساء)

تحتاج الأم إلى الرعاية بعد الولادة بقدر حاجة الأم. و غالباً ما ينشغل الجميع بالطفل فينسون حاجات الأم .

- من أجل الوقاية من الالتهاب ينبغي أن تمتنع الأم عن الجماع أو عن إدخال أي شيء في المهبل حتى توقف النزف.

- ينبغي أن تحظى بقسط وافر من الراحة مدة ٦ أسابيع على الأقل.

- ينبغي أن تحافظ على نظافتها. إذ يفيدنا أن تغسل أعضائها التناسلية وتحافظ على نظافتها جيداً. أثناء الاستحمام، لا تجلسي في حوض الماء إلا بعد مرور أسبوع على الولادة .

- تحتاج الأم إلى أن تأكل أكثر من المعتاد. وبإمكانها تناول أصناف الأطعمة كافة: السمك واللحوم والفاصولياء والحبوب والخضار والفواكه. فهي جميعاً تساعد في استرداد صحتها بعد الولادة وفي توفير الطاقة التي تحتاج إليها للقيام بواجب الأمومة.

- أن تشرب السوائل بوفرة.

- إذا كانت ترضع طفلها حليبها ولا تعطيه حلي بآ آخر، فالإرضاع الطبيعي قد يحميها من الحمل المبكر مرة أخرى. استعلمي عن الحماية التامة من الحمل في الصفحة ٢١٨.

- إذا وجدت مزقاً (تشققاً) في فتحة المهبل فعليها المحافظة على نظافته. وبإمكانها وضع قطعة قماش ساخنة ورطبة مع عسل على المزق، فتشعر بالراحة وتعتدل الجرح. وإذا نتج من المزق شعور بالحرقه فبإمكانها صب الماء على الفرج أثناء التبول.

وإذا شاءت أن تستخدم أية أعشاب طبية لتساعد الجرح على الالتئام فينبغي أن تكون نظيفة (يفضل غليها). ولكن لا تدخل الأعشاب في المهبل.

- عليها أن تعتمد على الفور طريقة تنظيم الأسرة بخاصة إذا كانت تطعم طفلها أغذت أخرى غير حليب الثدي. وحتى تحافظ على صحة جيدة، عليها أن تستخدم وسيلة من وسائل تنظيم الأسرة قبل أن تعاود المجامعة من جديد، والا فسوف تحمل بعد وقت قصير.



الرضاعة الطبيعية ١٠٥



تنظيم الأسرة ١٩٧

علامات الخطر في الأيام الأولى بعد الولادة

النزف

النزف الذي يبدأ بعد مرور أكثر من يوم على ولادة الطفل سببه عادةً بقاء أجزاء من المشيمة (الخلاص) داخل الرحم.

علامات الخطر في النزف الشديد:

- دم كاف لتبليل أكثر من وسادتين أو حصيرتين سميكتين مدة ساعة في اليوم الأول بعد الولادة.
- دم كاف لتبليل أكثر من وسادة أو حصيرة سميكة مدة ساعة بعد اليوم الأول.
- استمرار تدفق قليل من الدم.

ما العمل:

١. دلّكي أعلى الرحم إلى أن تصبح ثابتة ويتوقف النزف. دعي الطفل يرضع من ثديها، أو دلّكي لها حلمتيها.
٢. أحقني ٥, ٠ ملغ من الإرغومتريين في عضلة كبيرة أو أعطي ٢, ٠ ملغ من الإرغونونين بالفم كل ٦ ساعات لمدة ٤ و ٧ أيام.
٣. إذا لم يتوقف النزف، اطلبي مساعدة طبية. تابعي تدليك رحمها أثناء نقلها إلى المستشفى.
٤. إذا شككت من علامات الالتهاب، فأعطيها المضاد الحيوي المستخدمة لالتهاب الرحم والمذكورة أدناه.

التهاب الرحم

التهاب الرحم خطر للغاية، وتنبغي معالجته وإلا أصبحت المرأة عاقراً أو ربما ماتت.

علامات الخطر لدى التهاب الرحم

- ارتفاع الحرارة والقشعريرة.
- ألم في البطن وألم عند لمسه.
- سائل ذو رائحة كريهة من المهبل.

المعالجة:

١. إذا ظهرت هذه العلامات أعطي واحدة من مجموعات الأدوية التالية:
الخيار الأول: أموكسيسيلين ٨غ (ألف ملغ) بالفم ٣ مرات في اليوم ١٠ أيام، بالإضافة إلى مترونيدازول ٥٠٠ ملغ بالفم مرتين في اليوم ١٠ أيام (ويمكن استبدال الأموكسيسيلين بـ سفالوسبورن، ص ٤٨٢).
- الخيار الثاني: حقنة بروكاين البنسيلين ٤٠٠ ألف وحدة (٢٥٠ ملغ) بالفم أربع مرات في اليوم لمدة ٦ أيام، زائد كلورامفينيكول ٨غ بالفم في المرة الأولى ثم ٥٠٠ ملغ ٤ مرات في اليوم لمدة ٧ أيام.
٢. شجّعها على شرب كثير من السوائل. وإذا لم يبدأ وضعها بالتحسن في اليوم التالي فانقلها إلى أقرب مستشفى.



نقل!



- إذا شككت الأم أنها على غير ما يرام، راقبها جيداً لملاحظة علامات الالتهاب.



نقل!

النساء ذوات

الحاجات الخاصة

إسقاط الحمل (السقط، الإرماء، التطريح، الرمو)

الإسقاط هو حمل انتهى قبل اكتمال تطور الجنين. وهو غالباً أسلوب يتخذه الجسم لإنهاء الحمل، عندما يعاني الطفل غير المتكون مشكلة خطيرة كانت ستمنعه لاحقاً من النماء الطبيعي. وتحدث معظم حالات الإسقاط في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل .

تنظيف الرحم ٢٤٤.

بعد الإسقاط تستطيع المرأة أن تحمل مرة أخرى وأن يكون حملها طبيعياً وطفلها سليماً. وأما علامات الإسقاط فهي الألم والنزف (للمزيد عن أسباب محتملة أخرى، أنظري الصفحة ٢٣٤). ويبدأ الألم والنزف عادة مع الدورة الشهرية العادية ثم يصبحان أغزر وأشد. وقد تظهر أنسجة أو كتل متخثرة مع الدم.

الألم ٣٤١.

إذا استمر النزف والألم أكثر من بضعة أيام ، أو إذا كان النزف أشد من الدورة الشهرية العادية، أو إذا شكت المرأة من ارتفاع الحرارة أو لاحظت وجود سائل ذي رائحة كريهة من المهبل، فقد يكون جزء من الحمل ما زال موجوداً داخل الرحم ، ويسمى هذا بالإسقاط غير المكتمل. وقد يؤدي إلى نزف غزير أو التهاب خطير أو حتى إلى الوفاة. على المرأة أن تذهب إلى مركز صحي أو مستشفى حيث ينظف عامل صحي الرحم.

إذا شكت المرأة من ألم شديد ومستمر في أسفل بطنها فقد تكون قد حملت في الأنبوب. وهذا خطر للغاية (أنظري الصفحة ٧٢).

بعد الإسقاط ينبغي على المرأة الاستراحة وتجنب الأعمال الصعبة أو رفع أغراض ثقيلة لمدة أسبوعين. وينبغي ألا تغتسل بالمرشة (أو في المغطس أو تستخدم الدوش المهبلي) أو تغسل داخل المهبل) وأن تتجنب الجماع حتى توقف النزف لأن الرحم لا تزال مفتوحة وقد تتعرض للإصابة بالتهاب ما.

وتحزن كثير من النساء حزناً شديداً بعد الإسقاط، لكن بعضهن لا يحزن، وهذا كله طبيعي. وقد تجد بعض النساء فائدة في التحدث مع نساء أخريات عانين إسقاط حمل أيضاً.



قد تشعر المرأة التي ترغب في الأطفال بالحزن الشديد إذا أسقطت حملها.

مساعدة النساء اللواتي لا يقوين على رعاية أنفسهن وأطفالهن



بعض النساء أكثر تعرضاً للولادات العسيرة والمشكلات بعد الولادة، ويكون أطفالهن أكثر تعرضاً لاعتلال الصحة. أما الأمهات اللواتي يعشن وحيدات أو يعانين فقراً شديداً أو صغيرات السن أو ذوات الإعاقة العقلية، أو اللواتي لديهن أطفال مرضى أو أطفال يعانون سوء التغذية، فقد يصعب عليهن رعاية أنفسهن وأطفالهن.

فإذا أولى شخص ما هذه الأمهات اهتماماً خاصاً، وساعدهن في الحصول على الطعام والرعاية والرفقة التي يحتجن إليها فقد يبدل هذا الكثير في رفاه الأمهات وأطفالهن.

إذا مات الطفل

يحمل معظم النساء حملاً سليماً ويلدن أطفالاً بصحة جيدة. ولكن أحياناً، ومهما فعلن، يموت الطفل. وهذه محنة شديدة على الأم، فتشعر بحزن بالغ وبخسارة. وفي الوقت نفسه تكون قد مرت بحمل وولادة وهي بحاجة إلى الراحة واسترداد قوتها مثل أي أم ولدت طفلاً جديداً.

وقد تفيد النصائح التالية :

- على الأرجح ستتألم من ثدييها بخاصة حول اليوم الثالث بعد الولادة عندما يتدفق اللبن الحليب. لذا قد يخفف الألام استخدام قطعة قماش مبللة بماء بارد باعتدال ونظيف.

على الأم:

- ألا تعصر اللبن الحليب الأصفر الأوّل (السرسوب أو اللبأ) أو لبن حليب الثدي العادي. لأن عصر اللبن الحليب يؤدي إلى إنتاج الجسم مزيداً منه.

- مراقبة علامات التهاب الثدي ومعالجته إذ استدعى الأمر (أنظري الصفحة ١١٧).

- الانتظار على الأقل ٢ أشهر قبل محاولة الحمل مرة أخرى. إذ يحتاج جسم المرأة إلى الوقت ليتعافى.

- البدء باتباع أسلوب تنظيم الأسرة على عجل، لأنها قد تحمل على الفور. يرى كثير من النساء أن هذه حالة وفاة مثل وفاة أي شخص قريب، وهي بحاجة إلى الحداد على فقدها. وتحتاج أيضاً إلى رعاية خاصة وحنان ودعم.



لا تنتظري قدوم المحتاجين إليك،
انهبي إليهم.

- تحتاج المرأة إلى رعاية إضافية ودعم
عند موت طفلها.

الحمل

إذا أظهرت لزوجتك اهتمامك بها فيمكن أن يساعدها هذا الأمر جسدياً وعاطفياً. تأكد من أنها تحصل على المساعدة في عملها. وإذا لم تتمكن من القيام ببعض الأعمال. بنفسك . فحاول إيجاد من يعاونها. وكذلك تأكد من أنها تتناول أطعمة سليمة وتحصل على الرعاية اللازمة للحوامل (راجع الصفحة ٦٨).

الولادة

يمكنك مساعدة زوجتك لتشعر بالقوة والأمان أثناء المخاض والولادة من خلال:

- التأكد من توافر الماء والطعام الكافي في المنزل.
- إحضار القابلة أو العامل الصحي إلى المنزل للمساعدة في الولادة.
- رعاية الأطفال الآخرين.

أما إذا بقيت إلى جانبها أثناء الولادة فهذا يوفر الدعم العاطفي والجسدي لها. شجّعها وقل لها إنها على ما يرام. إسقها ماء وشجّعها على المشي أو القرفصاء أثناء الطلق. أو ذلك ظهرها.



بعد الولادة

تعد الأسابيع الستة الأولى بعد الولادة أهم مرحلة لتسترد المرأة قوتها وصحتها. فهي تحتاج في هذه المرحلة إلى الكثير من الأغذية الصحية والراحة ويمكنك مساعدتها للاستراحة إذا قمت أنت ببعض أعمالها مثل جلب الماء أو الحطب، والاعتناء ببقية الأطفال أو تحضير بعض الوجبات. وإذا لم تتمكن من المساعدة فحاول إيجاد شخص آخر قادر على مساعدتها.

وإذا كان لديك الوقت لحمل طفلك والاعتناء به، فسوف تتيح فرصة لزوجتك كي تنام، وكي تكون أنت قريباً من طفلك، لا تعاود الجامعة إلا حين يتوقف النزف من أجل انقضاء التهاب في الرحم.



تنظيم الأسرة

حتى تكون الأمهات والأطفال أصحاء يفضل أن تفصل سنتان بين الحمل والآخر. وإحدى أفضل الطرق لتكون أسرتك بصحة أفضل هي استخدام تنظيم الأسرة. زورا أنت وزوجتك عيادة تنظيم الأسرة وقررا معاً الطريقة الأجدي لكما. سيسهرك هذا بالشراكة في مسؤولية اعتماد هذه الطريقة .

سعيًا إلى التغيير

تموت في كل أنحاء العالم ملايين النساء عبثاً نتيجة مشكلات الحمل والولادة. ويحدث كثير من هذه الوفيات لأن المرأة أو أسرتها انتظرتا طويلاً قبل الحصول على مساعدة طارئة. وهنا قصة مجموعة من النساء عملن فسنفعلن لفهم بعض هذه المشكلات وحلها.

أثناء فصل المطر الأخير، كانت صديقتي مريم حاملاً. وعندما حان موعد ولادتها كان زوجها قد سافر في رحلة. وكانت هناك نساء حكيمات لمساعدتها. ولكن المخاض كان طويلاً وبدأت مريم بالنزف قلت إننا يجب أن ننقلها إلى المركز الصحي. ولم يستطع أحد اتخاذ القرار فيما سنفعل. كان زوجها قد غادر وهو صاحب القرار. وعندما اكتشفنا أن مريم وطفلها قد لا يعيشان، كان كلاهما قد ماتا أمام أعيننا.

حزنت بشدة لهذا الأمر، فمريم كانت صديقتي ولم نتمكن من مساعدتها. وبدأت أحدث مع نساء أخريات في قريتي. كان ينبغي أن نفل شيئاً ما لهذه المشكلة. لم تكن مريم المرأة الأولى التي تموت، أثناء الولادة، فعدد من النساء فقدن أيضاً أطفالهن أثناء الولادة. قالت بعض النساء هذا هو الحال في قريتنا وعلينا القبول به. ولكننا قلنا لا، نستطيع عمل شيء ما لحل هذه المشكلة.

وهكذا قررنا عقد اجتماع لمعرفة المزيد عن مشكلات النساء والأطفال الذين يموتون أثناء الولادة. وخلال اجتماعنا قررنا محادثة العائلات التي عانت هذه المشكلة من قبل. وقد وافقت ست نساء من مجموعتنا على زيارة العائلات التي توفيت فيها امرأة نتيجة ولادة صعبة خلال آخر سنتين، أو العائلات التي فيها امرأة ما زالت في نقاهة من ولادة صعبة.

تعلمنا أشياء عديدة ومهمة. وقد اتفق الجميع على أن المشكلة الكبرى هي أن النساء ينتظرن طويلاً قبل استدعاء طبيب أو الذهاب إلى مركز صحي. وفي بعض الأحيان لا تستطيع المرأة طلب المساعدة دون إذن من زوجها. وفي أحيان كثيرة، مثلما حدث مع صديقتي مريم، لا يكون الزوج في القرية عندما تحتاج المرأة إلى إيدنه للحصول على المساعدة. يخشى الجيران تقديم المساعدة لأنهم لا يريدون أن يغضب الزوج أو يشعر بالهانة. وكذلك تعلمنا أن معظم الأزواج لا يعرفون المخاطر العديدة التي تواجهها المرأة أثناء المخاض.



قررنا السير مسافة ١٠ كيلومترات الى المركز الصحي
للتحدث مع القابلة. وقد أخبرناها عما عرفناه وطلبنا
مساعدتها لحل هذه المشكلة. وكانت القابلة سعيدة
جداً أن تساعدنا. وقد تحدثت مع رئيس القرية وطلبت
عقد اجتماع مع شيوخ القرية. وخلال هذا الاجتماع
تحدثت القابلة إلى الشيوخ عن المخاطر الصحية الناتجة
من المخاض الطويل. وكذلك حدثتهم عما عرفناه عن
وفاة النساء أثناء الولادة في قريتنا. وبالنتيجة اتفق
الشيوخ جميعاً على أن هذه المشكلة بالغة الخطورة للقرية
بأجمعها. وسألوا القابلة عن أسلوب حل هذه المشكلة. وقد
أخبرت القابلة هؤلاء الشيوخ أن المشكلة ليست في قريتنا

فقط ولكن في قرى كثيرة في نيجيريا. واقترحت أن تختار القرية ١٢ رجلاً و١٢ امرأة للذهاب ٥ أيام إلى دورة تدريبية حول الصحة
الإنجابية وتنظيم الأسرة، ليصبح هؤلاء القرويون عاملين صحيين في مجال الصحة الإنجابية، ويعملوا لتعليم بقية أفراد القرية
وتحفيزهم. وبعد انتهاء التدريب أحس الرجال الذين شاركوا بالدورة أن من واجبهم الانخراط الفعلي في هذه المشكلة الخطيرة
لحلها. وقد قرروا العمل بجد لتعليم بقية الرجال في القرية مخاطر المخاض وكيف يساعدون النساء أثناء المخاض. وكذلك قرروا
تشكيل لجنة نقل لمساعدة النساء على الذهاب إلى المركز الصحي عند الحاجة.

وقد عملنا جميعاً لحل هذه المشكلة الصحية في قريتنا.
وفي البداية قال عديد من الناس إن النساء يمتن
عادة أثناء الولادة ولا يمكن أن نفعل حيال ذلك.
ولكننا لم نستسلم ونيأس. ومن خلال عملنا مع
النساء والقابلات والشيوخ ورجال البلدة. توصلنا
إلى حل ناجح في قريتنا. ولم يكن حل مشكلتنا
بمزيد من المال أو بوسائل تقنية جديدة. بل في
بذل وقتنا وجهودنا. إننا جميعاً في قرية "لادو"
نشجعكم جميعاً على العمل سوية لتحسين حياة
مجتمعكم وصحة أفرادهم.



راجعى المزيد عن التفكير بالمشكلات الصحية، وحلها، واقراءى الفصل: ” حل المشكلات
الصحية“.

كيف تساعد في إنقاذ حياة مزيد من النساء في سن الخصوبة

يمكن اتقاء معظم الوفيات والإصابات الناتجة من الحمل والولادة بتغذية أفضل ومباعدة الأحمال (تنظيم الأسرة) وفرص الإجهاض الآمن، والرعاية الصحية الجيدة أثناء الحمل والولادة، وتوافر وسائل النقل، وجودة خدمات التبrec بالدم. ومن أجل خفض هذه الوفيات لا بد من:

- معرفة علامات الخطر أثناء الحمل والولادة وبعد الولادة.

- التخطيط للحصول على المساعدة قبل حدوث الحاجة إليها.

- الحصول على المساعدة في وقت مبكر.

- العمل لتنظيم المجتمع المحلي لتصبح المواصلات والمال والتبrec بالدم ميسرة عند حدوث ولادة صعبة.

- العمل مع القادة المحليين لبناء منازل صغيرة بالقرب من المستشفى حيث يمكن للنساء القادمات من أماكن نائية المكوث حتى موعد الولادة.

كيف يستطيع العاملون الصحيون والعاملات الصحيات لإنقاذ

حياة النساء:

- تقديم خدمات تنظيم الأسرة للوقاية من الإجهاض غير الآمن وللمساعدة النساء في تجنب الأحمال المتقاربة.

- تقديم علاج للأمراض المنقولة جنسياً ووقاية جميع النساء والفتيات البالغات في سن الإنجاب.

- توفير لقاح الكزاز (التيتانوس) للنساء كافة، حتى لو لم يكن حوامل .

- تعلم أساليب اكتشاف المشكلات باكراً أثناء الحمل وأثناء الولادة وبعد الولادة.

- إحالة النساء اللواتي يواجهن صعوبات في الحمل (الآن أو في الماضي) على مركز صحي يملك وسائل نقل طارئ.

- تعليم الدايات والقابلات أساليب الوقاية من الالتهابات ومراقبة علامات الخطر أثناء الحمل و الولادة و معالجتها.

- تشجيع النساء كافة على الإرضاع من الثدي عامين على الأقل.

- امتلاك صندوق أدوية يحتوي على:

- أوكسيتوسين و ارغومتريين وأعشاب محلية للوقاية من النزف الغزير بعد الولادة، والسيطرة عليه.

- مضادات حيوية لمعالجة الالتهابات.

- المعدات اللازمة للحقن في العضل وفي الوريد.

- الأدوية لمعالجة انسداد الدم (أنظري الصفحة ٨٧).

- قفازات أو أكياس بلاستيكية معقمة.

- شفرات حلاقة جديدة.

- وعاء لتفريغ الأمعاء أو وعاء لحقن المحاليل بالشرح.



اتقاء الالتهاب ٥٠٩

أدوية قد تنقذ حياة المرأة ٤٧٢

الفصل ٧

الرضاعة الطبيعية

في هذا الفصل:

- ٦٨ لماذا لبن حليب الثدي هو الأفضل
- ٦٩ لماذا يمكن أن يكون الإرضاع الآخر ضاراً
- ٧٢ كيف ترضعين من ثدييك
- ٨٠ الطفل الوليد
- ٨٠ الرضاعة السليمة
- ٧٦ نصائح إلى الأم
- ٧٨ عندما تعمل الأم خارج المنزل
- ٨٠ عصر اللبن الحليب باليد
- ٨٨ قضايا ومشكلات شائعة
- ٨٠ الخوف من عدم كفاية اللبن الحليب مقداراً أو جودة
- ٨٠ قضايا الحلمات ومشكلاتها
- ٨٠ ألم الثديين وانتفاخهما
- ٨٨ حالات خاصة
- ٨٠ بإمكان الأطفال ذوي الحاجات الخاصة الرضاعة من الثدي
- ٨٠ عندما تمرض الأم
- ٨٠ الأيدز / السيدا والرضاعة الطبيعية
- ٨٠ عندما تحمل المرأة
- ١٠١ سعياً إلى التغيير

الرضاعة الطبيعية



لماذا لبن حليب

الثدي هو

الافضل

حليب أو لبن الثدي: يختلف التعبير بحسب بلدان العالم العربي. وفي الفصل أشرنا إليه بتعبير مركّب هو اللبن الحليب.

الرضاعة الطبيعية من أقدم الممارسات وأسلمها صحياً في العالم. ولكن مع تغيّر العالم، تحتاج النساء أحياناً إلى المعلومات والدعم من أجل الاستمرار بإرضاع أطفالهن.

الرضاعة الطبيعية مهمة للأسباب التالية :

- يساعد لبن حليب الثدي الطفل في النمو بصحة وقوة، فهو الغذاء المثالي الوحيد لذلك.
- تساعد الرضاعة الطبيعية في وقف النزف من الرحم بعد الولادة.
- يحمي لبن حليب الثدي الطفل من الأمراض والالتهابات، مثل الإسهال والتهاب الرئة. إذ تنتقل مناعة الأم حيال الأمراض إلى الطفل من خلال حليبها.
- قد تساعد الرضاعة الطبيعية في حماية الأم من بعض الأمراض مثل السرطان وترقق العظام أو هشاشتها.
- عندما ترضع المرأة طفلها يبقى اللبن الحليب دوماً نظيفاً جاهزاً وحرارته مناسبة.
- تشعر الرضاعة الطبيعية الأم والطفل بالقرب والأمان.
- تحمي الرضاعة الطبيعية وحدها بعض النساء من الحمل مرة أخرى في
- الرضاعة الطبيعية مجانية.

- الرضاعة الطبيعية نعمة للأم وطفلها.

- من الأفضل أن ترضعي طفلك أطول فترة ممكنة، على الأقل مدة عام، وفي السنة أشهر الأولى من عمر الطفل، لا تعطيه سوى لبن حليب الثدي.

لماذا قد يكون الإرضاع الآخـر ضاراً

تريد الشركات التي تنتج اللبن الحليب الاصطناعي (المصنوع خصيصاً للرضع) أن تطعم الأمهات أطفالها هذه التركيبة عوضاً عن لبن حليب الثدي كسباً للمال. وكثيراً ما يكون استعمال زجاجات الإرضاع أو إطعام الأطفال تركيبة الحليب المجفف غير آمن البتة. فملايين من الأطفال الذين أَرْضَعُوا بزجاجات الإرضاع أو التركيبة إياها عانوا سوء التغذية أو المرض أو حتى أنهم ماتوا.



- إن تركيبة اللبن الحليب الخاصة بالرضع وأنواع اللبن الحليب الأخرى مثل اللبن الحليب المعبأ أو لبن حليب الحيوانات لا تحمي الرضع من الأمراض.
- قد يؤدي استخدام التركيبة الخاصة بالرضع أو أنواع اللبن الحليب الأخرى إلى المرض أو الوفاة.
- وإذا استخدمت الزجاجات أو الحلمة أو الماء دون أن يغلى وقتاً كافياً فسيبعل الطفل جراثيم ضارة ويصاب بالإسهال .

- عندما يرضع الطفل من الثدي فهو يستخدم لسانه لسحب اللبن الحليب من الثدي وهذا ما يسمى ”رضاعاً“. وهو مختلف كثيراً عما يفعله فم الطفل أثناء مص حلمة الزجاجات. فعندما يمص الطفل حلمة زجاجة الإرضاع أو الحلمة المطاطية (اللاهية) فقد ينسى كيفية الرضاعة من حلمة الثدي لأن الزجاجات تعلمه طريقة أخرى للمص . وإذا لم يرضع الطفل من الثدي كفايته، فإن إنتاج اللبن الحليب سيقبل لدى الأم فيتوقف الطفل عن رضاعة الثدي تماماً.

- يكلف الإرضاع الاصطناعي مبالغ طائلة من المال. فالطفل يحتاج إلى ٤٠ كيلوغراماً من مسحوق اللبن الحليب خلال السنة الأولى. وقد يكون ثمن اللبن الحليب والوقود لغلي الماء يوماً واحداً أكثر مما تكسبه الأسرة في أسبوع أو حتى في شهر.

ويحاول بعض الأسر عند استخدام اللبن الحليب الاصطناعي أو ”التركيبة“، توفير المال فتقل كمية مسحوق الحليب أو تزيد الماء. وهذا يؤدي إلى سوء التغذية عند الطفل وبطء نمائه وزيادة تعريضه للأمراض.



هل يمكنني حقاً
شراء كل هذا
في سنة واحدة؟

الطفل الوليد

كيف ترضعين

من الثدي

بعد الولادة على الأم أن ترضع وليدها في الساعة الأولى. فهذا يساعد في وقف النزف من الرحم والعودة إلى الحالة الطبيعية. إن الإتصال المباشر بالملامسة بين بشرة الطفل والأم ورضاعته للثدي يساعدان في إدرار اللبن الحليب.

ويحتاج حديثو الولادة إلى اللبن الحليب الأول أصفر اللون والذي يدره الثديان في اليومين أو الثلاثة أيام بعد الولادة (ويعرف بـ "اللّبأ أو السرسوب أو لبن المسمار أو الصمغ أو الدرّة أو الكولستروم). ويتميّز اللّبأ باحتوائه على جميع المراد الغذائية التي يحتاج إليها الوليد الجديد، وهو يحميه من الأمراض. ويساعد اللّبأ أيضاً في تنظيف أمعاء الوليد، فلا يحتاج تنظيفها إلى إعطاء الطفل أنواعاً من سوائل الأعشاب أو الشاي أو الماء الفضي (ماء مع سكر) أو عصير البلح أو المليّنات.

الرضاعة السليمة

أرضعي الطفل من كلا الثديين في كل مرة، ولكن دعي الطفل يفرغ الثدي الأول قبل إعطائه الثاني وساعدي الطفل على التجشؤ بعد الرضاعة من كل ثدي على حدة. فاللبن الحليب الأشد بياضاً الذي يبدأ بالخروج بعد بدء الطفل بالرضاعة ببضع دقائق، يحتوي على نسبة من الدهون أكثر من اللبن الحليب الأول. ويحتاج الطفل إلى هذه الدهون، لذا دعي الطفل ينهي الرضاعة من الثدي الأول قبل إعطائه الثاني. ويتخلّى الطفل عن الثدي الأول عند نفاد اللبن الحليب منه أو عندما يكتفي من الرضاعة. فإذا اكتفى الطفل بالرضاعة من ثدي فقط في إحدى الرضعات، إبدأي الرضعة التالية على الثدي الآخر. لا توقطي طفلك إن كان نائماً لإرضاعه، فالنوم مهم لراحة الطفل.

أرضعي طفلك كلما جاع ليلاً ونهاراً. ويرضع كثير من المواليد مرة كل ساعة إلى ثلاث ساعات، خاصة في الأشهر الأولى. دعي طفلك يرضع طالما شاء وكلما شاء. وكلما زادت رضاعته زاد إنتاج الثدي لبناً حليبياً.

ولا يحتاج طفلك إلى إعطائه الحبوب أو لبناً حليبياً آخر أو الماء بالسكر - حتى في المناخ الحار. لأن هذه السوائل قد تؤدي إلى تراجع كمية الحليب التي يرضعها من الثدي، وقد تؤذيه قبل بلوغه أربعة إلى ستة أشهر.

مساعدة الطفل في أن يتجشأ (يتدش)

يبيع بعض الأطفال الهواء أثناء الرضاعة وقد ينزعجون. وإمكانك مساعدة الطفل في أن يتجشأ (أن يتدش، أي يخرج الهواء من فمه) لو حملته على كتفك أو صدرك ومسدت ظهره، أو مسدت ظهره وهو جالس أو مستلق فوق حضنك. وحمله في كلا الوضوعين يريحه إذا كان منزعجاً أو كان يبكي أكثر من المعتاد.



- يطلب الأطفال الرضاعة عندما يشعرون بالجوع أو بالعطش أو يقاومون مرضاً ما، أو ينمون بسرعة أو عند حاجتهن إلى الراحة. فإذا كنت غير واثقة مما يريد طفلك، فحاولي أنذاك لإرضاعه من الثدي.

- بإمكان المرأة إرضاع طفلها من الثدي بسهولة إذا بقي الطفل إلى جانبها أثناء الليل. فإذا نامت إلى جانب الطفل فيمكنها إرضاعه في الوقت نفسه.

كيف تحملين الطفل

لا بدّ أثناء الإرضاع من حمل الطفل بطريقة تسوح له بأن يرضع ويبلع بسهولة. وكذلك ينبغي أن تكون الأم في وضع مريح لكي يسهل لبنها حليبها بسهولة.

ضعي رأس الطفل على يدك أو ساعدك حتى يبقى رأسه وجسمه في خط مستقيم. انتظري حتى يفتح فمه واسعاً، ثم قربي الطفل من الثدي وداعبي شفته السفلي بحلمة الثدي، وضمّيه باتجاه ثديك. وينبغي أن يمتلئ



ليس في قم هذا الحقل ما يكفي من الثدي



قم هذا الطفل ممتلئ جيداً

- لا تضغطي على الحلمة أو الثدي عند إعطائك الثدي للطفل.

- يمكنك أيضاً الاستفادة من ردّة فعل الطفل الغريزية. فعند لمس زاوية فمه بيدير الطفل وجهه تلقائياً إلى تلك الجهة ويحاول المص. فإذا وضعت حلمتك على زاوية فم الطفل يتناولها، ساعديه بوضع معظم الهالة داخل فمه ليستدر الحليب.

الصدر على الصدر والذقن على الثدي

لصدر على الصدر والذقن على الثدي



هذا وضع جيد آخر. استخدمتي وسادات وقماشاً مطويّاً تحت الطفل

رأس الطفل مسنود في خط مستقيم مع جسمه

يرضع الطفل الثدي لا الحلمة فقط

جسم الطفل مستقيم ومواجه للام



ظهر الأم مستقيم

يجب أن تغطي يد الأم مؤخرة الوليد

لو صادفتك صعوبات أثناء الرضاعة الطبيعية، استعيني بقريبة لك ذات خبرة. لا تستعلمي زجاجة الإرضاع لأنها تعلم الطفل نوعاً آخر من المص. استمري في المحاولة، وتحتاجين أحياناً إلى التجربة والمراس لكي تتوصلي إلى أفضل وضع لطفلك أو لكي يتعلم الطفل الرضاعة جيداً.

هذه العلامات تدلّ على احتمال وجود خطأ في طريقة حملك الطفل أو في مقدار ما في فمه من الثدي:

- إذا تملل الطفل أو بكى أو رفض الرضاعة، فقد يكون في وضع غير مريح.
- إذا كان جسم الطفل لا يواجه جسمك: مثلاً إذا كان مستلقياً على ظهره وقد أدار رأسه لبلوغ الثدي.
- إذا شاهدت مساحة كبيرة من الجزء البني حول الحلمة (هالة الحلمة أو اللعوة)، فقد يدل هذا على أن الحلمة لم تدخل كفاية في فم الطفل.
- إذا كان الرضاعة سريعة وتحدث صوتاً، فقد يحتاج الوليد إلى مزيد من الثدي في فمه. بعد الدقائق الأولى لا بدّ من أن يرضع الطفل ببطء وعمق ويبلع جيداً.
- إذا شعرت بألم أو تشققت الحلمة، فقد تحتاجين لمساعدة الطفل في إدخال الحلمة أعمق في فمه.

تغذي ثناء الرضاعة الطبيعية

نصائح إلى الأم

تحتاج الأم إلى أن تأكل جيداً لاسترداد عافيتها بعد الحمل، من أجل الاعتناء بأطفالها، ومتابعة الأعمال الأخرى. وهي تحتاج إلى وفرة من الأغذية الغنيّة بالبروتين (أغذية النماء) والدهون، وكثير من الفاكهة والخضار، والى الكثير من السوائل مثل الماء العذب واللبن الحليب وشاي الأعشاب وعصير الفاكهة، ولكن أياً كان طعام الأم وشرابها فإن جسمها ينتج لبناً حليبياً جيداً.

ويعتقد بعض الناس أن الأم المرضعة ينبغي ألا تتناول بعض الأطعمة. ولكن إذا لم تتناول الأم غذاءً متوازناً (أنظري الصفحة ١٦٦)، فقد يؤدي ذلك إلى إصابتها بسوء التغذية وفقر الدم (الأنيميا) وأمراض أخرى.

وفي بعض الأحيان، تقدم للنساء أطعمة خاصة أثناء الرضاعة الطبيعية، وهذه عادات جيدة خاصة إذا كانت الأغذية ذات قيمة غذائية. فالأطعمة الجيدة تساعد جسم المرأة ليستعيد صحته وقوته بسرعة بعد الولادة. ومن هذه الأطعمة الفراخ / الدجاج والكسكس مع علوش (لحم) والمغلي (الرز مع المكسرات) والمغات (أعشاب وحلبة ومكسرات ولبن) والبيثيث (من التمر والطحين) وخضر مفيدة مثل الأرضي الشوكي. وتفيد عدّة نباتات في إدرار الحليب، ومن أهمها الحلبة لما تحتويه من مادة المثرجين والتي تدر الحليب.

ومن أنواع العصيدة المغذية في العالم العربي نجد:

من الطحين: الحريرة (سوريا) والخبيصة (عمان) والحشو (البحرين).

ومن القمح والحمص المطحونين: البسيصة (تونس).

ومن السميد/ النشا: المهلبية (لبنان وسوريا).

ومن الأرز: مهلبية الأرز.



- كلي واشربي ما يكفي لسد

جوعك وعطشك. تجنّبي المشروبات

الكحولية والتدخين والمخدرات

والأدوية غير الضرورية. الماء العذب

وعصير الفاكهة والخضار والحليب

وشاي الأعشاب أفضل من القهوة

والمشروبات الغازية.

الرضاعة الطبيعية وتباعد الحمل (المباعدة بين الولادات)

تباعد مرات الحمل يعني أن تكون المدة بين ولادة طفل وولادة طفل آخر سنتين أو ثلاث سنوات على الأقل، مما يسمح للمرأة باسترداد عافيتها قبل الحمل الجديد. وتساعد الرضاعة الطبيعية بعض النساء في المباعدة بين حالات الحمل. لمزيد من المعلومات أنظري الصفحة ٢١٨.

إطعام الطفل أطعمة أخرى

إذا بدا لك أن الطفل لا يكتفي بالرضاعة من الثدي وكان عمره بين ٤ و ستة أشهر، فقد يحتاج ببساطة إلى مزيد من الرضاعة حتى ينتج ثدي الأم مزيداً من الحليب. وينبغي إذن أن ترضع الأم طفلها كلما رغب نحو ٥ أيام. فإذا لم يكتف فعليها أنذاك أن تحاول إطعامه أطعمة أخرى.



لا تعطي أطعمة أخرى قبل بلوغ الطفل أربعة أشهر.

يصبح الطفل مستعداً لتناول أطعمة أخرى عندما:

- يصبح عمره نحو ستة أشهر أو أكثر.
- يبدأ بنتش الطعام من بين أيدي أفراد العائلة أو من على الطاولة.
- لا يلفظ الطعام أو يرفضه بلسانه.

وعند بلوغ الطفل ما بين ستة أشهر وسنة يمكنك إرضاعه كلما رغب. وحتى لو كان يتناول أطعمة أخرى، فهو يبقى بحاجة إلى لبن حليب الثدي كما في السابق. أطعميه أطعمة أخرى بعد الرضاعة، مرتين أو ثلاث مرات في اليوم في البداية. ويمكن أن تبدأ بإعطائه أطعمة طرية وخفيفة مثل الحبوب أو العصيدة. وتخلط بعض النساء هذه الأطعمة بلبن حليب



استعملي كأساً أو وعاءً وملعقة لإطعام الطفل.



في البداية اهرسي جيداً كل الأطعمة حتى يصبح الطفل قادراً على المضغ بنفسه.

الثدي. ولا تحتاجين للحبوب الخاصة بالأطفال والمرتفعة الثمن.

يحتاج الأطفال إلى تناول الأطعمة في وجبات عديدة، نحو خمس مرات في اليوم وفي كل يوم ينبغي إعطاؤهم صنف طعام أساسي (عصيدة، ذرة، قمح، أرز، حبوب الدخن، بطاطا، نشويات) مخلوطة مع صنف من أغذية النماء (الحبوب، البندق المطحون ناعماً، البيض، الجبنة، اللحم أو السمك) ومع الخضار الخضراء الألوان والفاكهة والأغذية الغنية بالطاقة (البندق المطحون ناعماً، ملعقة زيت أو دهن الطبخ). ولا حاجة لتطبخي خمس مرات في اليوم، فبعض الأطعمة تؤكل باردة.

إن أمكن، استمري بإرضاع طفلك حتى بلوغه سنتين على الأقل حتى لو كان لديك طفل آخر. إن غالبية الأطفال يتوقفون عن الرضاعة من الثدي من تلقائهم.

- أطعميه الأطعمة الجديدة واحداً واحداً. بين ٩ أشهر أو سنة، يصبح الطفل قادراً على تناول معظم أطعمة الأسرة إذا قُطعت إلى لقم صغيرة أصبحت سهلة للأكل.

- حتى في السنة الثانية يوفر لبن حليب الثدي الحماية لطفلك من الالتهابات والمشكلات الصحية الأخرى.

عندما تعمل الأم خارج المنزل



يعمل كثير من النساء الآن خارج المنزل. وهذا يجعل إرضاع الطفل حليب لبن الثدي وحده في الأشهر الستة الأولى أمراً صعباً.

وتحتاج النساء العاملات إلى المساعدة. وتمسح بعض الوظائف للأم بإحضار طفلها بضعة أشهر إلى مكان العمل، فتسهل الرضاعة الطبيعية. وقد يُحضر الشخص الذي يعتني بأطفال المرأة العاملة الطفل إلى الأم في أوقات الرضاعة. وإذا كان في الجوار مركز لرعاية الأطفال فربما تتمكن الأم من إرضاع طفلها خلال استراحتها أثناء النهار، وينشئ بعض أصحاب العمل مراكز لرعاية الأطفال لكي يتمكن الأهل من إبقاء أطفالهم على مقربة منهم.

إليك بعض الطرق لضمان أن يرضع طفلك لبن حليب الثدي فقط حين تكونين في عملك: عندما تكونين مع طفلك لا ترضعيه إلا من ثدييك. وإذا كان ينام بجوارك ليلاً فقد يرضع أكثر،

- يجب ألا تضطر المرأة العاملة للاختيار بين وظيفتها وصحة طفلها

الإيدز/ السيدا ٢٨٤

الرضاعة الطبيعية والأيدز | السيدا ٢٩٣



أو اطلبي من شخص إحضار طفلك إليك في أوقات الرضاعة.

فيساعدك في إنتاج كفايته من اللبن الحليب. وقد تطلب بعض النساء من قريبة مثل الجدة أو صديقة إرضاع طفلها. وإذا رغبت في أن ترضع امرأة أخرى طفلك ينبغي أن تتيقني من أنها بصحة جيدة وليست معرضة للإصابة بالإيدز / السيدا (مرض قصور المناعة المكتسب).

عصر اللبن

الحليب باليد

ثمة طريقة أخرى تمكن المرأة العاملة من إرضاع طفلها لبن حليب الثدي أثناء النهار، إذا توافر الوقت أثناء العمل لعصر لبن حليب ثدييها. وبعدها يُطعم شخص آخر هذا اللبن الحليب لطفلها.



... ثم إرسال اللبن الحليب أو الاحتفاظ به ليرضع شخص آخر طفلك.



يمكنك عصر لبن حليب ثدييك باليد مرتين أو ثلاثاً كل يوم...

إذا عصرت الأم من اللبن الحليب أكثر من حاجة طفلها، فيمكنها إعطاء هذا الحليب لطفل آخر، أمه مريضة أو لم يدر لبنها حليبها بعد.

وقد تحتاجه ن إلى عصر لبنك حليبك باليد إذا كان ثدياك مملوءين للغاية، أو إذا كان طفلك غير قادر على الرضاعة لسبب ما وترغبين في الاحتفاظ بمخزون جيد من اللبن الحليب.

كيف تعصرين اللبن الحليب باليد

١. اغسلي واشطفي وعاءً صغيراً فتحتة واستدييك. لي غطاءه بالصابون والماء النظيف واتركيهما في الشمس ليحفا. وقبل استعمالهما مباشرة اسكبي ماءً (بعد غليه لـ ٢٠ دقيقة) في الوعاء وعلى الغطاء، ودعي الماء بضع دقائق ثم اسكبي الماء.
٢. اغسلي يديك جيداً قبل لمس الوعاء أو ثدييك .
٣. ابحثي عن مكان هادئ إذا استطعت. فكري بطفلك وأنت تعصرين اللبن الحليب. اصبري وحاولي الاسترخاء. مسدي ثدييك بلطف بأطراف أصابعك أو بكفك في اتجاه الحلمة .
٤. لكي يخرج الحليب، ضعي أصابعك وإبهامك على حافة الهالة الخلفية واضغطي في اتجاه الصدر (لا تقرصي الحلمة فالبن الحليب يسيل من خلف الهالة)، ثم أرخي أصابعك. تابعي الضغط والإرخاء وحركي أصابعك في كل الإتجاهات حول الهالة. ويجب ألا يؤلك هذا.

٥. كرري الضغط عدّة مرات لكل ثدي. في البداية لا يخرج مقدار كبير من البن الحليب. ولكن مع المراس تُخرجين مزيداً منه. حاولي عصر مقدار نصف كأس من حليبك لكل وجبة يرضعها طفلك أو على الأقل ثلاث مرات في اليوم (الشخص الذي يرضع الطفل من حليبك يمكنه إبلاغك إذا كان اللبن الحليب كافياً أم لا). وإذا بدأت بالتمرس في هذه الطريقة أسبوعين قبل عودتك إلى العمل فستعصرين ما يكفي من اللبن الحليب عندما يحل وقت ابتعادك عن الطفل.



اضغطي إلى الخلف
ولا تقرصي الحلمة

كيف يخزن اللبن الحليب

إحفظي اللبن الحليب في وعاء نظيف مقفل (أنظري الخطوتين ١ و٢ في الصفحة ١١٢)، يمكنك خزن اللبن الحليب في الوعاء نفسه الذي استعمل لعصر اللبن الحليب. اخزني اللبن الحليب في مكان بارد بعيداً عن نور الشمس. يظل هذا اللبن الحليب جيداً ٨ ساعات. أو يمكنك طمر الوعاء المقفل في رمل رطب أو لفة في قطعة قماش تظل رطبة طوال الوقت، ويمكن أنذاك حفظ اللبن الحليب ١٢ ساعة.



يمكن حفظ الوعاء مدة أطول في مكان بارد: في إناء من الفخار مملوء ماءً مثلاً

كذلك يمكن حفظ اللبن الحليب في وعاء زجاجي في ثلاجة يومين أو ثلاثة. فينفصل دسم الحليب (الدهن) عن بقيته، لذا خضي الوعاء لخلط اللبن الحليب قبل إعطائه للطفل، ودقّيه بلطف في وعاء يحتوي على ماء ساخن. تأكدي من أن اللبن الحليب ليس شديد الحرارة بسكب بضع قطرات على ظاهر يدك.

طريقة الزجاجاة الدافئة

قد تكون هذه أفضل طريقة إذا كان ثدياك شديدي الامتلاء أو يؤلماك. وقد يحصل هذا مباشرة بعد الولادة أو إذا تشققت الحلمة أو التهاب الثدي (أنظري الصفحتين ١١٥ و ١١٧).

١. نظفي زجاجة كبيرة فتحة قطرها من ٣ إلى ٤ سم. املئها بالماء الساخن لتدفاً (ولكن ببطء حتى لا تنكسر الزجاجاة). انتظري بضع دقائق ثم ارمي الماء.

٢. بردي فتحة الزجاجاة وعنقها بماء مبرد باعتدال ونظيف حتى لا تحرقك.

٣. ضعي فتحة الزجاجاة حول حلمتك بإحكام، حافظي على هذا الوضع بضع دقائق، عندما تبدأ الزجاجاة بالبرودة تدرجياً فإنها تسحب اللبن الحليب بلطف.

٤. عندما يتباطأ تدفق اللبن الحليب، استعملي أصابعك لفك فتحة الزجاجاة عن حلمتك.

٥. كرري العملية على الثدي الآخر.

فتحة قطرها

من ٣ إلى ٤

سم.



- قد يتغير لون لبن حليب الثدي. ويتغير اللون من الأطعمة التي تأكلينها. ولكن أياً كان لون لبنك حليبك فهو جيد لطفلك.

في بعض الأحيان، قد لا ترغب المرأة في حفظ اللبن الحليب لإرضاعه لطفلها - مثلاً عندما ترغب فقط في التخفيف من اللبن الحليب لتطرية ثديها لتسهيل إرضاع الطفل. في هذه الحالة، ولما كانت سترمي اللبن الحليب فلا حاجة لتنظيف الوعاء بالماء المغلي

قضايا

ومشكلات

شائعة

مع طفلي الآخر، كان ثدياي متلين للغاية...



- الرضيع الذي تجاوز أسبوعين قد لا يتبرز كل يوم. وإذا كان الطفل يرضع جيداً ويبلل فوطته ويبدو سعيداً، فالبراز لن يتأخر.

الخوف من عدم كفاية كمية اللبن الحليب أو جودته

يعتقد العديد من النساء أن لبنهن حليبهن غير كاف. ويكاد هذا أن يكون غير صحيح أبداً. فحتى الأمهات اللواتي لا يأكلن كفايتهن، يمكنهن عموماً إنتاج ما يكفي من اللبن الحليب لأطفالهن.

إن مقدار اللبن الحليب الذي ينتجه ثدياك (مخزون اللبن الحليب) يتناسب مع مقدار رضاعة الطفل. وكلما زادت رضاعة الطفل من الثدي زاد مقدار اللبن الحليب. فإذا تخطيت رضعة وأرضعت الطفل من زجاجة الإرضاع عوضاً عن لبن حليب الثدي، فإن جسمك سينتج لبناً حليباً أقل.

وقد يبدو لك في بعض الأيام أن الطفل يرغب في الرضاعة من الثدي دون انقطاع. فلو أرضعت طفلك كلما جاع، فستزداد مؤونة لبنك حليبك. وخلال أيام ستشعرين على الأغلب بأن طفلك أصبح راضياً من جديد. كذلك الرضاعة أثناء الليل تساعد في تكودن مؤونة اللبن الحليب لدى الأم. لا تصدقي أياً كان - حتى العامل الصحي - إذا قال لك إن لبنك حليبك غير كاف.

ليس لزاماً لإنتاج اللبن الحليب، أن تشعري بامتلاء في الثديين. وكلما زاد عدد الأطفال الذين أرضعتهم المرأة، قل شعورها بامتلاء في الثديين. وبإمكان الأثناء الصغيرة إنتاج اللبن الحليب قدر ما تنتج الأثناء الكبيرة.

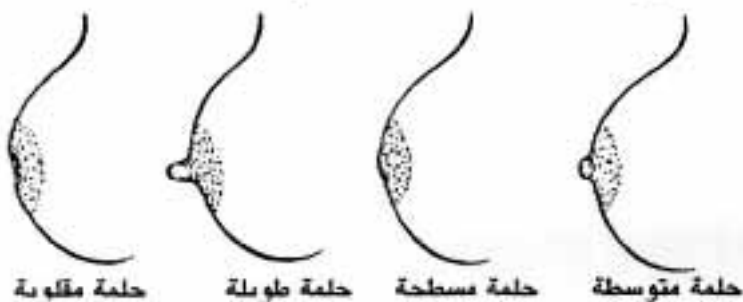
ويحصل الطفل على كفايته من اللبن الحليب إذا كان:

- ينمو جيداً ويبدو سعيداً وسليماً.
- يبلل فوطته 6 مرات أو أكثر ويوسخها بالبراز بين مرة وثلاث مرات في نهار وليلة. وبإمكانك ملاحظة ذلك حين يبلغ الطفل يومه الخامس، ويأخذ في التبول والتبرز بانتظام أكثر.
- ولما كان لبن حليب الثدي يختلف في مظهره عن أنواع الحليب الأخرى، فبعض النساء يخفن ألا يكون هذا اللبن الحليب جيد. لكن لبن حليب الثدي يوفر للطفل كل ما يحتاج إليه.

قضايا الحلمات ومشكلاتها

الحلمات المسطحة أو المقلوبة إلى الداخل:

تستطيع معظم النساء ذوات الحلمات المسطحة أو المقلوبة إلى الداخل الإرضاع من الثدي دون مشكلة. فالطفل يرضع من الثدي لا من الحلمة وحدها. إفحصي ثدييك وشكلهما عندما تبغين الشهر التاسع من حملك. ذلكي الحلمتين بمواد مطرية، وذلكي الحلمة إلى الخارج، كما في عملية الرضاعة، مرتين يومياً.



- ليس شكل حلمتيك وحجمهما مهمين، فالطفل يرضع من الثدي، لا من الحلمة فقط.

هذه الأفكار قد تسهل إرضاع طفلك

- ابدئي بالإرضاع من الثدي بعد الولادة مباشرة، وقبل امتلاء ثدييك. تيقني من أن ثديك يملأ فم طفلك جيداً (أنظري الصفحة ١٠٨).

- إذا امتلأ ثدياك كثيراً، اعصري بعض اللبن الحليب بيديك، لتليينهما. فهذا يسهل على الطفل إدخال مزيد من الثدي في فمه.

- المسي حلمتيك أو أفركيهما بلطف قبل الرضاعة، ولكن لا تقرصيهما.

- حاولي تكوير يدك حول الثدي وادفعيه إلى الخلف لكي تبرز الحلمة إلى الامام قدر الإمكان.

تقرح الحلمتين أو تشققهما

إذا شعرت بالألم من الإرضاع، فقد يعني هذا أن الطفل لا يمص ما يكفي من ثديك داخل فمه. فلو رضع الطفل من الحلمة فقط فسرعان ما تؤلمك الحلمة وتتشقق. وعندما تتشقق الحلمة تسهل إصابة الثدي بالالتهاب. وبإمكانك تعليم طفلك أن يضع مزيد من الثدي في فمه. وهنا بعض المقترحات.

الوقاية والمعالجة:

- تيقني من حملك الطفل بطريقة تجعله متمكناً من أن يملأ فمه بما يكفي من ثديك (أنظري الصفحة ١٠٨).

- لا تسحبي ثديك من فم الطفل، بل دعي الطفل يرضع طالما أراد. فإذا انتهى فسيترك ثديك من تلقائه. إذا احتجت إلى وقف الرضاعة قبل انتهاء الطفل

منها اضغطي على ذقنه للأسفل أو ضعي بلطف طرف إصبع نظيفة داخل فمه.

- لئني الحلقات المتشققة باستخدام حليب الثدي بعد نهاية الرضعة. عندما ينتهي الطفل من الرضاعة اعصري بضع قطرات من الحليب ودلكي بها الأجزاء المتشققة.

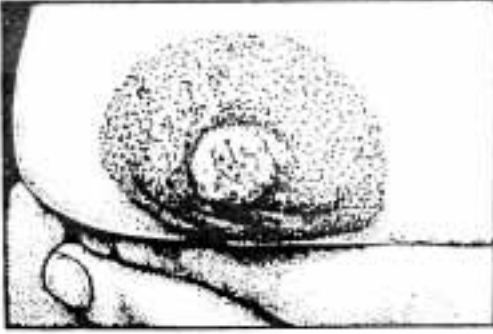
ولا تستخدم الصابون أو المستحضرات على الثدي لأن الجسم ينتج زيتاً طبيعياً يحافظ على نظافة الحلقات ونعومتها.

- تجنبي الملابس الخشنة أو الضيقة.

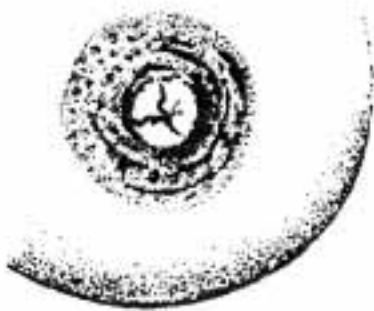
- لتسهيل التئام الحلقات المشققة، اكتسفي ثديك (إن أمكن) للهواء والشمس.

- واصلي الإرضاع من كلا الثديين. فإذا كانت إحدى الحلمتين متشققة كثيراً فابدئي الإرضاع من الثدي الأقل إيلاًماً ثم انتقلي إلى الآخر عندما يبدأ الحليب بالتدفق.

- إذا كان الألم شديداً عند إرضاع الطفل، اعصري الحليب باليد وأعطيه للطفل بالكأس أو بالمعلقة (أنظري الصفحة ١١٩) وسيلتئم التشقق خلال يومين.



أعطي ثديك كله للطفل، فهذا يساعده في ملء فمه



ألم الثديين وانتفاخهما

احتقان الثديين

عندما يبدأ اللبن الحليب بملء الثدي، يصبح الثدي في الغالب منتفخاً وقاسياً. وقد تصبح الرضاعة أصعب للطفل وقد يزيد تشقق الحلمة. ولكن إذا قلّت إرضاع طفلك بسبب الألم، فإن مخزون اللبن الحليب سيقبل أيضاً.

الوقاية والمعالجة

- ابدأي الإرضاع من الثدي في الساعة الأولى بعد الولادة.
- تيقّني من أنك تحمليين الطفل بطريقة سليمة (أنظري الصفحة ١٠٨).
- أَرْضعي الطفل كثيراً كل ساعة على الأقل وكل ثلاث ساعات على الأكثر ومن كلا الثديين. نامي وطفلك إلى جانبك لكي تتمكني من إرضاعه بسهولة أثناء الليل.
- إذا لم يستطع الطفل الرضاعة جيداً، اعصري من اللبن الحليب بيديك ما يكفي لتطرية الثدي ثم دعي الطفل يرضع.
- بعد الرضاعة ضعي أرفاقاً من الملقوف الطازج أو قماشاً رطباً وبارداً على الثديين.
- بعد يومين أو ثلاثة أيام يزول الاحتقان أو يخف. إذا لم يتحسن الاحتقان فإنه يتحول إلى التهاب في الثدي (انتفاخ وسخونة مؤلمان في الثدي).



انسداد القناة والتهاب الثدي

إذا تشكلت كتلة مؤلمة في الثدي، فقد تكون إحدى القنوات مسدودة باللبن الحليب السميك، فإذا توقفت تدفق اللبن الحليب في جزء من الثدي فقد يحدث التهاب فيه. وعندما تكون المرأة محمومة وجزء من ثديها ساخناً ومؤلماً فقد تكون مصابة بالتهاب في الثدي. ولا بد عندئذ من متابعة الإرضاع من الثدي لكي تفرغ القناة المسدودة ولكي لا يصيب الالتهاب بقية الثدي. هذا اللبن في الحليب صحي وصالح للطفل.

القناة المسدودة



معالجة القناة المسدودة والتهاب الثدي:

- ضعي قطعة قماش مبللة وساخنة تابعي إرضاع الطفل مرات فمه (أنظري الصفحة ١٠٨).
- بينما يتابع الطفل رضاعته، مسّدي بلطف الكتلة الأليمة: حركي أصابعك من الكتلة باتجاه الحلمة. وسوف تساعد هذه الطريقة على فتح القناة المسدودة.
- غيّري وضع الطفل أثناء الرضاعة فهذا يساعد في تدفق اللبن الحليب من أجزاء الثدي كافة.
- إذا عجزت من الإرضاع، أعصري لبنك حليبك باليد أو استخدمي طريقة الزجاجاة الساخنة. ولا بدّ من أن يستمر تدفق اللبن الحليب من الثدي لفتح القناة المسدودة.
- ارتدي ملابس واسعة وارتاحي قدر الإمكان.
- معظم حالات التهاب الثدي تشفى خلال ٢٤ ساعة، وإذا بقيت حرارتك مرتفعة أكثر من ٢٤ ساعة فأنت بحاجة إلى معالجة التهاب الثدي



بلي قماشاً بماء
دافئ؛ وضعيه على
منطقة الإنسداد أو
الالتهاب

التهاب الثدي

إذا أصابتك علامات التهاب الثدي ولم تتحسني بعد ٢٤ ساعة، أو إذا عانيت
ألماً شديداً أو تشققاً في الجلد قد تدخل منه الجراثيم، فينبغي الحصول فوراً
على علاج لالتهاب الثدي.

المعالجة:

أهم جزء من المعالجة هو متابعة الإرضاع من الثدي مرات عديدة وابقاء تدفق
اللبن الحليب إلى الخارج. إن لبنك حليبك يظل صالحاً للطفل. وتحتاجين أيضاً
إلى الأدوية والراحة. وإذا استطعت، احصلي على إجازة من عملك واستدعي
من يساعدك في أعمال المنزل. وأتبعي علاج القناة المسدودة والتهاب الثدي.

الأدوية المستخدمة في التهاب الثدي

الدواء	المقدار	متى وكيف
من أجل الالتهاب تناولي:		
الاموكسيسيلين	٥٠٠ ملغ	٣ مرات في اليوم، لمدة ١٠ أيام
الديكلوكسيسيلين	٢٥٠ ملغ	٤ مرات في اليوم، ١٠ أيام ٣٠ دقيقة على الأقل قبل الأكل.
وإذا لم تجدي الاموكسيسيلين أو الديكلوكسيسيلين أو كانت لديك حساسية من البنسلين تناولي:		
الإرثروميسين	٥٠٠ ملغ	٤ مرات في اليوم، ١٠ أيام.
قبل تناول الدواء أنظري «الصفحات الخضراء».		
عند ارتفاع الحرارة والألم تناولي الباراسيتامول (الاسيتامينوفن) أو الأسبرين حتى يختفي الألم (أنظري الصفحتين ٥١١ و٤٩٢ في «الصفحات الخضراء»).		
مهم: إذا لم يُعالج التهاب الثدي بسرعة فقد تسوء الحالة فتشعرين كما لو أن الاحتقان الساخن والمؤلّم ممتلئ بسائل (خراج). فإذا حدث هذا، اتبعي العلاج المذكور وراجعي فوراً عاملاً صحياً مدرباً على تفريغ خراج الثدي باستخدام أدوات معقمة.		

كيف تخلطين بنفسجي
الجنطيان بالماء النظيف
لإعداد محلول تركيزه
٠,٢٥ في المائة:

لو كان تركيز بنفسجي
الجنطيان المذكور... استعملي:
٠,٥ في المائة ... عيار

بنفسجي الجنطيان
وعيار ماء.

١ في المائة ... عيار بنفسجي
الجنطيان وثلاثة

أعيرة ماء.

٢ في المائة ... عيار بنفسجي
الجنطيان وسبعة

أعيرة ماء.

القلع:

إذا كان طفلك مرتاحاً ويرضع جيداً لكن الألم مستمر في حلمتيك أكثر من اسبوع، فقد يكون
السبب إصابة فم الطفل بالقلع، وهو يؤدي إلى الشعور بحكة وخز أو حرقة، ويتنقل الشعور في
الثدي. وقد تشاهدين بقعاً بيضاء أو حمراء على حلمتيك وفي فم الطفل.

المعالجة:

اخلطي بنفسجي الجنطيان (ماء البنفسج أو جنطيان فيولت) بماء نظيف وبتركيز ٠,٢ في المائة
أو استخدم محلول النستاتين وادهني الحلمتين والبقع البيضاء في فم الطفل مرتين كل يوم
ولمدة ٥ أيام (أو ثلاثة أيام بعد الشفاء الكامل). استعملي قطعة قماش نظيفة أو إصبعك لدهن
المحلول. إذا لم تتحسن العلامات أنظري «الصفحات الخضراء» لاختيار أدوية أخرى. بإمكانك
الاستمرار في الإرضاع من الثدي. هذا الدواء لن يضرك أو يفسد حليبك أو يضر طفلك.

حالات خاصة

بإمكان الأطفال ذوي الحاجات الخاصة الرضاعة من الثدي

الطفل الوليد الصغير: إذا لم يتمكن الوليد من الرضاعة بقوة كافية ليأخذ حاجته من اللبن الحليب، فسوف يتعين عليك عصر اللبن الحليب باليد وإعطائه للطفل في كوب. أبدأ فور الولادة واستمري حتى بعد أن يبدأ الطفل برضاعة شيء من اللبن الحليب مباشرة من الثدي. وسيساعد هذا ثديك على إنتاج مزيد من اللبن الحليب. وإذا كان وزن طفلك أقل من ١,٥ كغ، فقد يحتاج إلى رعاية صحية خاصة تتضمن استخدام أنبوب خاص يمرر من فتحة أنفه إلى المعدة لتغذيته. ويمكن إعطاؤه لبنك حليبك عبر هذا الأنبوب. تحدثي مع العامل الصحي من هذا الموضوع .



- إحضري طفلك المولود باكراً (أو إذا كان وزنه منخفضاً) داخل ثيابك فيلامس جلدك فيحظى بالدفء.

الطفل الخديج (المولود باكراً): يحتاج الأطفال المولودون قبل الموعد المساعدة ليقبوا دافئتين. لذا ضعي الطفل عارياً إلا من قبة وحفاظ (حفاض) في موضع عمودي داخل ثوبك وبملامسة جلدك وبين ثدييك. (سيسهل الأمر بارتدائك قميصاً واسعاً أو سترة أو حزاماً معقوداً على الخصر. يسمون هذه الطريقة في بعض الأماكن: "حضانة الكنغارو". دعي الطفل هكذا داخل ملابسك نهاراً وليلاً، وأرضعيه كثيراً. وإذا كانت رضاعته ضعيفة فأسقيه لبناً حليباً تعصرينه.

الشفة الشرماء والحلق الأفج: قد يحتاج هؤلاء الأطفال إلى مساعدة خاصة ليتعلموا الرضاعة. وإذا كان الطفل يعاني شفة شرماء فقط، فقد يتمكن من الرضاعة جيداً (لمساعدته في إحكام الرضاعة ضعي إصبعك موضع الشرم). وإذا كان سقف الحلق أفج أيضاً (الحلق المشقوق) حاولي حمل الطفل في وضع عمودي مريح أثناء إرضاعه. وقد تحتاجين إلى مساعدة خاصة. ولا بد من عصر لبنك حليبك باليد لتحفظي بمخزون جيد من اللبن الحليب أثناء تعلم الطفل الرضاعة.

الصفيرة (اليرقان): يحتاج الطفل الأصفر إلى وفرة من أشعة الشمس ولبن حليب الثدي ليتخلص من الصفيرة. بعض الأطفال المصابين بالصفيرة ينعسون على الدوام. وإذا كان الطفل ناعساً لا يقوى على الرضاعة فاعصري اللبن الحليب باليد، وأسقيه بالكأس والملقعة على الأقل عشر مرات كل أربع وعشرين ساعة. كذلك ضعي الطفل في الشمس في الصباح الباكر وعصراً أو أبقِي الطفل في غرفة مشمسة. ولا تغلقي النوافذ الزجاجية.

لا تظهر معظم حالات الاصفرار إلا في اليوم الثالث وتختفي في اليوم العاشر تقريباً، فإذا اصفرَّ الطفل أو عيانه في أي وقت آخر أو إذا كان الطفل الخديج قد ولد أصفر، أو إذا ازداد اصفراره أو ازداد نعاسه، فقد يكون الطفل مصاباً بمرض خطير. خذي الطفل إلى مركز صحي أو مستشفى إذا وجد.



التوأمين: قد يكون أحد التوأمين أحياناً أصغر أو أضعف من الآخر. تأكدي من أن كلا منهما يحصل على وفرة من اللبن الحليب. لديك ما يكفي لكليهما. وتأكدي من أن تحصلي على كمية كافية من الغذاء.

عندما يمرض طفلك

- إذا كان طفلك مريضاً فيجب ألا توقفي الإرضاع من الثدي. ستتحسن صحة طفلك أسرع لو تابعت إرضاعه.
- الإسهال بالغ الخطورة على الأطفال، وغالباً لا يحتاج الطفل للأدوية، ولكن ينبغي إبلاؤه عناية خاصة لأن الطفل قد يموت سريعاً بسبب الجفاف.
- عند الإسهال، أرضعي طفلك من الثدي مرات أكثر وأعطيه رشفاً من محلول معالجة الجفاف (محلول الاماهة).
- أكثر من إرضاع طفلك. وإذا كان الطفل ضعيفاً أو كان غير قادر على الرضاعة بسبب ضعفه، فاعصري اللبن الحليب باليد، وأسقيه بالكوب. خذي الطفل إلى عامل صحي (أو عاملة صحية).
- إذا تقيأ الطفل أرضعيه وقتاً أقصر ومرات أكثر. وكذلك اسقيه محلول معالجة الجفاف في رشقات صغيرة كل ٥ أو عشر دقائق، بالكوب والملعقة. وإذا أمكن راجعي العامل الصحي. قد يؤدي الجفاف إلى الموت. واصلي الإرضاع من الثدي حتى لو احتاج الطفل إلى المستشفى. وإذا لم تستطعي البقاء في المستشفى فاعصري حليبك باليد واجعلي شخصاً يسقيه للطفل بالكأس.

محلول معالجة الجفاف ٥٢٤



كيف تطعمين الطفل بالكوب



١. استخدمي كوباً صغيراً ونظيفاً، ولو استحال غليه لتنظيفه، إستخدمي الصابون والماء.
٢. احملي الطفل في وضع عمودي أو شبه عمودي في حضنك.
٣. ارفعي كوباً صغيراً من اللبن الحليب إلى فم الطفل، أميلي الكوب أو الملعقة حتى يصل اللبن الحليب إلى شفتي الطفل فقط. وإذا استخدمت كوباً ضعيفاً بخفة على شفة الطفل السفلى ودعي حافة الكوب تلمس شفة الطفل العليا.
٤. لا تسكبي اللبن الحليب في فم الطفل. دعي الطفل يشرب اللبن الحليب من الاب.

عندما تمرض الأم

الأفضل في معظم الحالات أن ترضع الأم المريضة طفلها من الثدي عوضاً عن إعطائه أغذية أخرى في وقت مبكر إذا استطاعت. وإذا كنت تعانين حرارة مرتفعة وتمرراً شديداً فقد يقل حليب الثدي عندك. وللمحافظة على درّ الكمية الكافية من الحليب ممكن اتباع التالي:

- اشربي كثيراً من السوائل.
- تابعي الإرضاع مرات كثيرة.
- أرضعي في وضع الاستلقاء إذا كان ذلك يريحك (أنظري الصفحة ١٠٧).
- وإذا احتجت إلى إيقاف الرضاعة لأيام معدودة ، فاعصري اللبن الحليب باليد (يساعدك آخرون إذا لزم الأمر)
- ولمنع انتقال التهاب ما إلى الطفل، اغسلي يديك جيداً بالصابون والماء قبل لمس طفلك أو ثدييك.

عندما تحتاج الأم إلى دواء

تنتقل معظم الأدوية إلى لبن حليب الثدي بمقدار صغير وضعيف، وهي إذن لا تؤذي الطفل، بل الأرجح أن يؤذيه وقف إرضاعه أكثر.

ثمة أدوية ذات تأثير جانبي. وقد أشرنا في هذا الكتاب إلى هذه الأدوية مع تحذير منها واقترح أدوية أخرى أسلم (أنظري ”الصفحات الخضر“).

وإذا طلب منك عامل صحي تناول دواء ما فذكره بأنك ترضعين طفلك لكي يختار لك دواء آمناً.

الإيدز / السيدا والرضاعة الطبيعية

على المرأة التي تحول فيروس الإيدز / السيدا (قصور المناعة المكتسب) أن تتخذ قراراً فيما يتعلق بإرضاع طفلها. لمزيد من المعلومات حول هذا القرار وحول طرق أخرى لتغذية طفلك أنظري الفصول عن الإيدز/ السيدا.

عندما تحمل المرأة أو تلد طفلاً آخراً

تستطيع المرأة المرضع الاستمرار بإرضاع طفلها ولو حملت. وعليها الإكثار من الأطعمة

المغذية بسبب متطلبات الرضاعة والحمل على جسمها.

ولا خطر في أن تستمر المرأة في إرضاع طفلها الأكبر سنّاً بعد ولادة طفل جديد.

ويجب إطعام الطفل الجديد قبل الطفل الأكبر سنّاً.



لا خطر من الإرضاع وأنت حامل.



تستطيع المرأة أن ترضع مولوداً جديداً وطفلاً أكبر عمراً بآمان.

- تعالجي فوراً من أي مرض خطير ناتج من التهاب مثل السل أو التيفوئيد أو الكوليرا، لكي لا تُعدي طفلك.

الإيدز (السيدا) والرضاعة الطبيعية

٢٩٣

تغذيتنا ١٦٥

سعيًا إلى التغيير

إلى العاملة والمرشدة الصحية

إذا كنت مرشدة صحية فلا يكفي التحدث عن الرضاعة الطبيعية. فالنساء يحتجن إلى المعلومات والدعم. علمي النساء ألا يعطين أطفالهن سوى لبن حليب الثدي خلال الأشهر الستة الأولى وعلميهن أن استخدام أنواع أخرى من الأغذية قد يضر أطفالهن.

ساعدي النساء المرضعات قبل ظهور أية مشكلة : أقتعي النساء بأن لبنهن حليبهن كاف. إن تعاضد الأمعات فيما بينهن هو أفضل طريقة لمواجهة المشكلات الشائعة. حاولي تشكيل مجموعة مرضعات في محيطك تقودها امرأة أرضعت وينمو أطفالها جيداً.

تعلمي كيف تجعلين مركزك الصحي مركزاً للترويج للرضاعة الطبيعية. ساعدي الأمهات في بدء الإرضاع منذ الساعة الأولى بعد الولادة. واسمحي للطفل بالنوم مع أمه، أو على مقربة منها. حتى لو مرضت الأم اتركي الطفل يبقى معها.

وإذا كنت أما فأرضعي طفلك لكي تظهري للنساء العاملات الأخريات أن بإمكانهن العمل والإرضاع أيضاً.

أزيلي أية ملصقات أو مواد تثقيفية تروج للبن الحليب المجفف. لا توزعي العينات أو الهدايا من الشركات التي تصنع تركيبة اللبن الحليب الخاصة بالأطفال، ولا تسمحني لممثلي هذه الشركات بالحضور إلى العيادة.



الفصل ٨

حين تكبر

في هذا الفصل:

١٢٤	توقف النزف الشهري
١٢٦	الإعتناء بصحتك
١٢٨	العلاقات الجنسية
١٢٩	المشكلات الصحية الشائعة مع تقدم السن
١٢٩	فقر الدم (الأنيميا)
١٢٩	غزارة النزف الشهري أو النزف في منتصف الشهر
١٢٩	أورام الثدي
١٣٠	ارتفاع ضغط الدم
١٣٠	مشكلات التبول والتبرز
١٣١	هبوط الرحم
١٣٢	الدوالي
١٣٢	ألم الظهر
١٣٣	التهاب المفاصل
١٣٣	ترقق العظم
١٣٤	مشكلات البصر والسمع
١٣٥	القلق والكآبة
١٣٥	الارتباك الفكري
١٣٦	سعيًا إلى التغيير

حين تكبر



- العمر عمر القلب
مثل من غواتيمالا

يعمر الإنسان في أيامنا هذه أكثر من السابق. فتحسن ظروف العيش من نظافة وتطعيم وغذاء، تقي الإنسان كثيراً من الأمراض، فيما تشفي الأدوية الحديثة من أمراض أخرى. لكن قد يصاحب طول العمر صعوبات .

أولاً: يعاني الأكبر مسناً مشكلات صحية أكثر ممن يصغرونهم سنأ. ومع أن التقدم في السن ليس هو سبب هذه المشكلات إلا أن التغيرات التي يحدثها التقدم بالسن في جسم الإنسان تزيد خطورة هذه المشكلات أو صعوبة معالجتها.

ثانياً: مع تبدل الحياة ونزوع الشبان إلى مغادرة مجتمعهم سعياً إلى الرزق، يبقى الكثير من المسنين وحدهم ملزمين بالاعتناء بأنفسهم. أو إذا كانوا يسكنون مع أولادهم، فقد يشعرون بأنهم مثل عبء على الأسرة أو على المجتمع الذي لم يعد يقدر المتقدمين بالعمر أو يحترمهم.

وتتعرض النساء الأكبر سنأ لمثل هذه المشكلات أكثر من الرجال الأكبر سنأ لأنهن يعمرن عادة أكثر منهم. وغالباً ما يصلن إلى سن الشيخوخة من دون شريكهن. سنرى في هذا الفصل، كيف تستطيع النساء الأكبر سنأ الاعتناء بصحتهن ومعالجة مشكلاتهن الصحية الشائعة مع التقدم بالعمر، وكيف يمكن تبديل الظروف الصعبة التي تواجه كثيراً من النساء المسنات.

توقف

النزف الشهري (سن الأمان)

إن توقف النزف الشهري (الدورة الشهرية) هو من العلامات على تقدم المرأة في السن. قد يكون هذا التوقف مفاجئاً أو متدرجاً خلال عام أو عامين. ويحدث هذا التغيير عند معظم النساء بين الخامسة والأربعين والخامسة والخمسين.

العلامات

- يتغير نمط النزف الشهري، فقد يتوقف تماماً أو قد تزداد وتيرته بعض الوقت. وربما ينقطع النزف بضعة أشهر ثم يعود.
- قد ينتابك بعض الأحيان إحساس مفاجئ بسخونة شديدة أو تعرق الجسم. (وتسمى هذه الحالة "الهبلات" أو "الهبات الحارة أو الساخنة" أو "هبات الحرارة") وقد توقظك من النوم.
- يضيق المهبل بعض الشيء ويصبح أقل رطوبة.
- يتبدل مزاجك بسهولة.

وهذه العلامات ناتجة من توقف مبيضي المرأة عن الإباضة (إنتاج البويضات) وانخفاض مقدار هرموني الإستروجين والبروجستيرون اللذين يفرزهما جسمها. وتبدأ هذه العلامات في الزوال مع تعوّد الجسم على مقدار أقل من الإستروجين.

ويرتبط شعور المرأة حيال توقف نزفها الشهري أحياناً بمدى تأثرها بالتغيرات التي تحدث في جسمها. كذلك تتأثر بنظرة مجتمعها إلى المرأة المسنة ومعاملتها لها. وقد تشعر بالارتياح لتوقف النزف الشهري، لكنها قد تشعر أيضاً بالحزن لأنها لم تعد قادرة على الإنجاب. وقد سميت هذه الفترة من عمر المرأة "سن اليأس" أي اليأس من الإنجاب (تسمية من العالم العربي). ويبرز اليوم تسمية "دسن الأمان" بدلاً عن سن اليأس كنظرة إيجابية لهذه المرحلة من حياة المرأة.

- توقف النزف الشهري أو توقف الحيض أو توقف الطمث. ويشار إليه اليوم بـ "سن الأمان".

الهرمونات ٤٧.

ما العمل عند توقف النزف الشهري؟

- إذا عانيت بعض علامات توقف النزف الشهري وشعرت بالانزعاج، فعليك بالآتي:
- ارتدي ملابس يسهل نزعها عندما تبدئين بالتعرق.
 - تمرني بانتظام.
 - تجنّبي المأكولات والمشروبات الساخنة أو الكثيرة التوابل، فقد تسبب لك هبات سخونة.
 - لا تكثري شرب القهوة أو الشاي، فهما يحتويان على مادة الكافيين التي توترك وتضيق بالأرقي.



أدوية معالجة المشكلات لدى توقف النزف الشهري

إذا كانت علامات توقف النزف الشهري شديدة إلى درجة تمنع المرأة من القيام بأعمالها اليومية ومن النوم خلال الليل، فباستطاعتها تناول الأدوية بضعة أشهر وتراقب مدى التحسن. يدعي هذا العلاج "علاج الهرمونات البديلة". وأكثر الأدوية شيوعاً هي مزيج من الإستروجين والبروجستيرون. وإذا قررت المرأة تناول هذا العلاج فلا بد من أن تتناول الهرمونات معاً، إلا إذا كانت قد استأصلت الرحم. فتناول الإستروجين بمفرده قد يسبب سرطان الرحم.

قد يوقف علاج الهرمونات البديلة هبات الحرارة ويرطب المهبل. وقد يساعد تناوله فترة طويلة في تقليل مخاطر حدوث مشكلات صحية أخرى مثل ترقق العظام وأمراض القلب الناتجة من انخفاض مقدار الإستروجين في الجسم. لكن قد يكون علاج الهرمونات البديل باهظاً، وقد يزيد احتمالات مرض المرارة. وقد تكون لهذا العلاج مضاعفات جانبية كنزف المهبل وآلام التنسج والغثيان، وآلام في الثدي عند الملامسة، وازدياد الوزن والكآبة.

لهذا على المرأة أن تقدر خطورة العلاج وفوائده قبل تناوله. ولا يستحسن علاج الهرمونات البديلة عادة للنساء اللواتي تعرضن لجلطة دموية أو سرطان الثدي أو مرض الكبد أو المرارة. استشيري إذن عاملة صحية لاختيار الجرعة المناسبة.

تستطع المرأة وقف العلاج متى أرادت، ولكن تدريجاً، وإلا ظهرت العلامات من جديد.

- مع أن النساء يشعرن بالانزعاج أحياناً أثناء توقف النزف الشهري، إلا أن قلة منهن فقط تحتاج إلى معالجة طبية.

مشكلات الرحم ٣٦٨

الكآبة ٤٠٧.

سرطان الثدي ٣٧٠.

- لا يسبب تناول الهرمونات سرطان الثدي، لكنه يزيد الأمور سوءاً إذا كانت المرأة مصابة بالسرطان.

- تناول دوماً أصغر جرعة ممكنة من الأدوية.

- تجنبي شرب الكحول أو قللي من كميتها، فهي تزيد النزف وهبات السخونة.

- أقلعي عن التدخين أو مضغ التبناك لأنها يسببان نزفاً غير عادي ويزيدان مشكلة ترقق العظام سوءاً (انظري الصفحة ١٣٣).

- اشرحي لعائلتك أن مزاجك قد يتقلب بسهولة. وقد يفيدك أيضاً أن تتحدثي عن مشاعرك مع نساء في مثل حالتك.

- استعملي عن الطب الشعبي في بلدك. فغالباً ما تكون النساء اللواتي مررن بهذه المرحلة على علم بوسائل قد تفيدك.



مثلما تطرأ التغيرات على جسم الفتاة عندما تبلغ، كذلك تطرأ التغيرات على جسم المرأة عندما تتقضي سنوات خصوبتها.

إذ يحدث توقف النزف الشهري والتقدم في السن تغييراً في صلابة العظام وفي قوة العضلات والمفاصل ومرونتها، وفي إحساس المرأة العام بالعافية.

وبإستطاعة المرأة تحسين وضعها كثيراً عند التقدم بالسن والتمتع بالنشاط والصحة، إذا:

تفديتنا ١٦٥

الأطعمة الغنية بالكالسيوم ١٦٨.

أكلت جيداً. تبقى المرأة، مع تقدمها في السن، بحاجة إلى الأطعمة المغذية للمحافظة على قوتها البدنية ومكافحة الأمراض. وتزداد حاجتها لبعض أنواع من الأطعمة. ولأن جسمها يفرز مقداراً أقل من الإستروجين. فيفيدها أكل الأطعمة الغنية بالإستروجين النباتي مثل: فول الصويا والعدس والحبوب الأخرى. وفيفيدها أكل الأطعمة الغنية بالكالسيوم بسبب ضعف العظم مع التقدم بالسن. والكالسيوم معدن يقوي العظم.

قد يشعر الأكبر سناً أحياناً برغبة أقل في الأكل. وقد يُعزى هذا إلى تغير حاستي الذوق والشم، على نحو يفقد المرأة شهيتها. وقد تشعر بالتخمة ما إن تبدأ بالأكل. وهذا سببه أيضاً التغيرات التي تحل بجسمها مع تقدمها في العمر. ولا يعني هذا أن المسنين بحاجة إلى الطعام المغذي أقل من السابق. بل انهم بحاجة إلى التشجيع على مواصلة الأكل، وعلى التنوع في المأكولات.

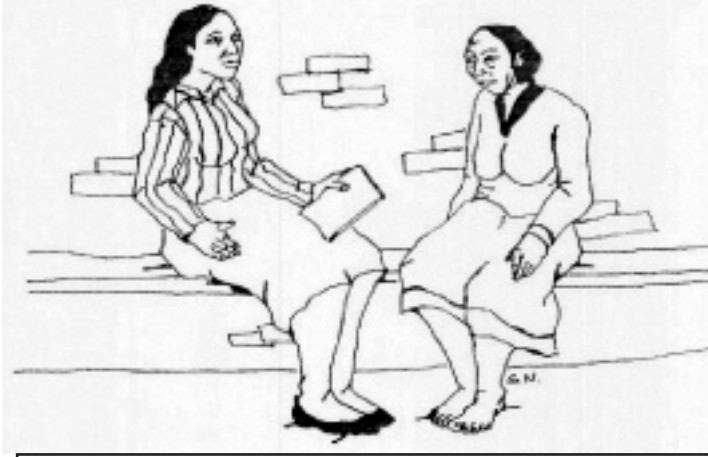
شربت كثيراً. مع التقدم في السن تنقص نسبة الماء في جسم المرأة. وبعض الكبار بالسن يقلون من شرب الماء ليتجنبوا التبول في الليل أو خوف من تسبب البول. وقد يؤدي كل هذا إلى الجفاف. وتجنب الجفاف اشربي ثمانية أكواب ماء كل يوم. وتوقفي عن الشرب نحو ساعتين أو ثلاث قبل النوم، حتى لا تضطري إلى التبول في الليل.

تمرت بانتظام. يساعد النشاط اليومي، مثل المشي وملاعبة الأحفاد والحفيدات والتسوق والطبخ والزراعة، في الحفاظ على قوة عضلات المرأة وصلابة عظامها، وفي تليين مفاصلها. ويحافظ التمرن المنتظم على الوزن ويقي من أمراض القلب.



عالجت المرض باكراً. يظن البعض أن التقدم في السن يعني المرض معظم الوقت. لكن هذا خطأ. فإذا أحست المرأة أنها على خير ما يرام، فقط تكون مريضة مرضاً قابلاً للمعالجة، لا علاقة له بالتقدم بالسن. وهي إذن تحتاج إلى المعالجة في أسرع وقت ممكن.

بقيت ناشطة. المرأة الناشطة المنتجة أصح وأبعد من الأخريات في الغالب. حاولي إذن أن تتشطي في عمل ما، وانضمي إلى مجموعة، أو اعلمي في أحد مشروعات مجتمعك. فقد يكون هذا فرصة طيبة لتعملي في تحسين الأحوال في المجتمع. واليك هذا المثال :



لويز مزارعة تعمل في حقول البن في بلدة كاندارة في كينيا. في سنة

١٩٩١، قابلت لويز، بصفتها عضواً في منظمة تزرع الأشجار في كينيا، مجموعة من المزارعات تشتكين من مصنع للقهوة في أعلى النهر. كان المصنع يصرف في النهر المخصلات والمواد الكيميائية التي يستخدمها في صنع القهوة، فكانت بقرات هذه النسوة يمرضن ويمتن من شرب الماء الملوث.



وسرعان ما أخذت كثير من النسوة يجتمعن لمحادثة لويز. لقد أدركن كيف أثر النهر في

صحتهن وصحة أطفالهن. فقررن الضغط على ضباط المحافظة لإجبار المصنع على وقف تصريف الفضلات في النهر.

لكن لويز كانت تصر على الدوام على أن الحقوق لا تفصل عن الواجبات. وهكذا أفهمت النسوة كيف أن عاداتهن تؤثر في الآخرين أسفل النهر. فمثلاً عندما يغسلن أدوات التخصيب، أو يغسلن ثيابهن في النهر، فإن ضرراً يلحق بالناس القاطنين أسفل النهر. قالت لويز: ”علينا أولاً أن نكون نحن مسؤولين حتى نطالب فيما بعد بحقوقنا، وضميرنا مرتاح“.

وأنشأت لويز وصديقاتها المزارعات في سنة ١٩٩٢، منظمة سُميت : ”المنظمة النسائية الريضية من أجل الصحة“. فكلما شارفت المصانع على تلويث النهر، جمعت لويز نحو مائة امرأة ”لزيارة“ السلطات المحلية، وإبلاغ المشكلة إليها. وعلاوة على العناية بالنهر، تسعى المجموعة في بناء مراحيض وتطالب الحكومات المحلية باستعادة الآبار العامة التي استولى عليها بعض المالكين.

لقد توقفت لويز عن زرع الأشجار لكنها غير نادمة. وهي تقول لزميلاتها: ”لقد كانت أماننا مشكلة أشد إلحاحاً، تتعلق بتربة كاندارة نفسها. فإذا لم نتحرك، فلن يعيننا أحد في حل مشكلتنا. ولا تستطيع الحكومة معرفة مشكلاتنا. أنتن فقط تستطعن ضمان حل هذه المشكلات“.

العلاقات الجنسية

قد يعني توقف النزف الشهري لبعض النساء التحرر من الواجبات الجنسية الزوجية. وقد تهتم الأخريات أكثر بالجنس لأن توقف النزف الشهري حررهن من احتمال الحمل غير المرغوب فيه. لكن جميعهن ييقن بحاجة إلى الحب والحنان.

وعندما تتقدم المرأة في السن، قد تؤثر التغيرات في جسمها، في علاقاتها الجنسية:

- قد تحتاج إلى وقت أطول لثستثار خلال الجماع (وهذا أيضاً حال الرجال).

- قد يصبح مهبلها أجف، فيصبح الجماع غير مريح، أو يؤدي الجفاف إلى سهولة التهاب المهبل أو الجهاز البولي.

ما العمل:

- حاولي التمهيد مدة أطول قبل الجماع، حتى يبتل مهبلك برطوبته الطبيعية. يمكنك أيضاً استخدام الريق أو الزيوت النباتية (زيت الذرة، أو زيت الزيتون) أو المزلقات الأخرى مثل قاتل المنى، أثناء الجماع.
- إذا صادف زوجك صعوبة في الانتصاب أو في إبقاء انتصابه، ففكري فيما يثيره. وقد تثيره الملامسة مثلاً.
- لاتقاء مشكلات التبول، لا تحاولي تجفيف مهبلك قبل الجماع. وتبولي فور المجامعة لطرد الجراثيم.

مهم: لا تستخدمى الزيوت للترطيب إذا كنت وشريكك تستعملان الواقي الذكري. فالزيت يضعف الواقي، فيمزق أثناء الجماع

- ليس التقدم السن سبباً كافياً يمنع المرأة من الاستمتاع بالجنس.

- لا تستخدمى في ترطيب المهبل الدهون أو الزيوت النفطية المصدر التي تحتوي على العطور لأنها قد تهيج البشرة.

المتعة الجنسية ١٩٢.

التهابات المهبل ٢٦٤.

التهابات الجهاز البولي ٢٥٤.

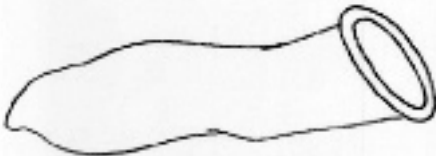
الجماع الجاف ١٩٠.

اتقاء الحمل والأمراض المنقولة جنسياً

يظل احتمال حملك قائماً حتى ينقضي عام كامل على توقف النزف الشهري. وللوقاية من حمل لا ترغبين فيه واصلي استخدام وسيلة من وسائل تنظيم الأسرة في هذه المرحلة (انظري الصفحة ١٩٧).

إذا كنت تستخدمين وسيلة هرمونية لتنظيم الأسرة (الحبوب أو الحقن أو الغرسات الموضعية)، فتوقفي عنها في سن الخمسين لتتري إذا كان النزف الشهري لا يزال يعاودك. واستخدمى وسيلة أخرى لتنظيم الأسرة سنة كاملة (١٢ شهراً) بعد توقف النزف الشهري تماماً.

إذا لم تكونى على ثقة من أنكما لا أنت ولا زوجك مريضان بأمراض منقولة جنسياً، أو بالإيدز (السيدا) فلا تتوقفا عن استخدام الواقي الذكري، حتى لو لم تعودى قادرة على الحمل (انظري الصفحة ١٨٨).



المشكلات الصحية الشائعة مع تقدم السن

في الصفحات التالية بعض أكثر المشكلات الصحية شيوعاً عند النساء المسنات. أما الأمراض الأخرى، مثل مشكلات المرارة، وأمراض القلب، والجلطة، والغدة الدرقية، وقروح الساقين بسبب ضعف الدورة الدموية، والأرق، فانظري: ”كتاب الصحة للجميع“ أو كتاب طب عام آخر. وللاستعلام عن السكري، انظري الصفحة ١٧٤.

فقر الدم (الأنيميا)

مع أن كثيراً من الناس يعتقدون أن فقر الدم (الأنيميا) هي مشاكل دم. ص الفتيات وحدهن، إلا أنه قد يصيب كثيراً من النساء، على الخصوص بسبب سوء التغذية أو غزارة النزف في الدورة الشهرية. للاستعلام عن فقر الدم انظري الصفحة ١٧٢.

غزارة النزف الشهري أو انزف في منتصف الشهر

بين سن الأربعين والخمسين تتغير الدورة الشهرية لدى الكثير من النساء. فيشتد النزف عند بعضهن أو يطول عند بعضهن. فإذا استمر هذا النزف الشديد شهراً أو سنوات، فقد يسبب فقر الدم .

والأسباب المعتادة لاشتداد النزف أو طول مدته في الدورة الشهرية هي:

- التغيرات الهرمونية.

- الأورام في الرحم (الآلياف والسلائل).

- سرطان الرحم.

المعالجة:

- تناول كل يوم أطعمة غنية بالحديد، أو حبوب الحديد.

- تناول ١٠ ملغ من دواء أسيتات الميدوكسيبروجستيرون مرة في اليوم لمدة عشرة أيام. فإذا لم يتوقف النزف في نهاية الأيام العشرة، إرفعي الجرعة حتى تصل إلى ٣٠ ملغ من الدواء يومياً وتناولها عشرة أيام أخرى. فإذا استمر النزف، استشيري عاملة صحية.

- استشيري عاملة صحية (أو عامل صحي أو طبيب) إذا استمر النزف الشديد أكثر من شهر واحد، وإذا نزفت في منتصف الشهر، أو إذا نزفت بعد انقضاء ١٢ شهراً أو أكثر على توقف الدورة الشهرية. وستحتاج العاملة الصحية المدربة أو الطبيب عندئذ إلى كشط داخل الرحم (توسيع وكحت) أو خذ خزعة لإرسال النسيج إلى مختبر لفحص السرطان.

إذا استمر الألم والنزف الشهري الشديد سنوات، انظري فصل: ”السرطان والأورام“.

أورام الثدي

كثيراً ما تكتشف النساء المسنات أوراماً في أثدائهن. معظم الأورام غير خطر، لكن بعضها قد يكون علامة على السرطان (انظري الصفحة ٢٧٠). وأفضل طريقة لاكتشاف أورام في ثديك هي تفحصهما بنفسك (انظري الصفحة ١٦٢).

النزف الشديد ٣٦٠.

فقر الدم ١٧٢.

الآلياف ٣٦٨.

السلائل ٣٦٨.

الأطعمة الغنية بالحديد ١٦٧.

حبوب الحديد ٧٢.

سرطان الرحم ٣٦٩.



ارتفاع ضغط الدم

قد يسبب ارتفاع ضغط الدم مشكلات عديدة، مثل أمراض القلب والكلى والجلطة.

علامات ارتفاع ضغط الدم

الخطر:

- أوجاع الرأس المتكررة.
- الدوار.
- طنين في الأذنين.

إذا كنت عند عاملة الصحية لأي سبب اطلبي فحص ضغط دمك في الوقت نفسه.



مهم: لا يحدث ضغط الدم المرتفع أولاً أية

علامات. ولا بد من خفضه قبل ظهور علامات الخطر. ويتعين على المرأة البدنية أو التي تشك في احتمال ارتفاع ضغط دمها أن تفحصه بانتظام.

المعالجة والوقاية:

- تمرني قليلاً كل يوم.
- إذا كنت بدنية حاولي تخفيف وزنك.
- تجنبي المأكولات الكثيرة الدهن أو السكر أو الملح.
- إذا كان ضغط دمك مرتفعاً جداً فقد تحتاجين أيضاً إلى تناول دواء.

مشكلات التبول والتبرز

كثير من النساء المسنات يتبولن على غير إرادة منهن، أو يتبرزن بصعوبة. وقد يتحرّجن من الحديث عن هذه المشكلات، خصوصاً إلى طبيب رجل. فيكتمن المشكلة.

وغالب ما تكون مشكلات التبول ناجمة من ضعف العضلة في داخل المهبل. ولذا يمكن حل المشكلة بـ "تمرين العصر". وأما إذا أرادت المرأة تسهيل خروج البراز، فتستطيع أن تدخل إصبعين في مهبلها وتضغط في اتجاه الظهر.

وقد تستصعب المرأة المسنة التبرز لأن أمعاءها تعمل ببطء كلما تقدمت في السن. وللتسهيل يمكنها شرب كثير من السوائل وأكل أطعمة غنية بالألياف (مثل الخبز من الحبوب الكاملة أو الخضار) والتمر بانتظام.

- جميع هذه العلامات قد تتجم من أمراض أخرى. لمزيد من المعلومات انظري: "كتاب الصحة للجميع" أو أي كتاب طب عام آخر.

ضغط الدم ٥١٦.

فقدان الوزن ١٧٤.

الطعام الصحي ١٦٥.

تسبب البول ٣٥٨.

تمرين العصر ٣٥٩.

هبوط الرحم (تدلي أو سقوط الرحم)

الوقاية من هبوط الرحم ١٦١.

تمرين العصر ٣٥٩.

مع تقدم المرأة في السن قد تضعف أحياناً العضلات التي تبقي الرحم في مكانها، وقد تهبط الرحم إلى المهبل، بل قد يظهر جزء منها بين طيات الفرج. وفي الحالات السيئة جداً قد تهبط الرحم كلها من الفرج عند التبرز أو السعال أو العطس أو حتى الأثقال.

وينجم هبوط الرحم عادة من أضرار حدثت أثناء الولادة، بخاصة إذا أنجبت المرأة كثيراً من الأطفال أو كان الفاصل بين الولادات قصيراً. وقد يحدث هبوط الرحم إذا بكرت المرأة في الشد والضغط أثناء المخاض قبل الأوان، أو إذا ضغطت القابلة أو المساعدة في الولادة على بطن المرأة من خارج. لكن التقدم في السن ورفع الأثقال قد يزيدان الأمر سوءاً. وغالب ما تظهر العلامات بعد توقف النزف الشهري، عندما تضعف العضلات.

العلامات:

- تحتاجين إلى التبول مرات عديدة، أو تستصعبين التبول، أو يتسبب البول منك.
- تشعرين بألم في أسفل ظهرك .
- تحسّين أن شيئاً ما يخرج من مهبلك.
- تختفي كل هذه العلامات حين تستلقيين.

العلاج:

إن تمرين العصر يقوّي العضلات المحيطة بالرحم والمهبل. فإذا تمرنت ٣ أشهر أو ٤ أشهر ولم تتحسني راجعي المرشدة الصحية. قد تحتاجين إلى حلقة مطاطية مهبلية (وهي على شكل كعكة) تضعينها في المهبل لتبقي الرحم في مكانها. فإذا لم ينجح هذا العلاج فلا بد من جراحة.

إذا لم تجدي حلقة مطاطية مهبلية حيث تقيمين، إسألِي النساء الأكبر سناً في محيطك عما

أنواع الحلقات المطاطية المهبلية



أدخلي الحلقة المطاطية عميقاً في مهبلك لتبقي الرحم في مكانها

يفعلن لمعالجة المشكلة.

الدوالي

الدوالي أوردة تنتفخ وتؤلم في الغالب. والمرأة الأكبر سناً التي أنجبت كثيراً من الأطفال هي أكثر عرضاً من غيرها للإصابة بهذه المشكلة.

المعالجة:

- ليس من دواء للدوالي، لكن ما يلي قد يسهل الأمر:
- حاولي المشي أو تحريك ساقيك ٢٠ دقيقة على الأقل كل يوم.
- حاولي ألا تقفي طويلاً أو تجلسي طويلاً ورجلاك إلى أسفل أو وأنت متريبة.
- إذا كنت مضطرة إلى الجلوس أو الوقوف طويلاً، فحاولي أن تستريحي: تمددي وارفعي ساقيك أعلى من مستوى قلبك. كرري هذا كلما أمكنك خلال النهار.
- إذا كنت مضطرة إلى الوقوف طويلاً، فحاولي أن تمشي في مكانك.
- نامي ورجلاك مرفوعتان على وسادات أو كومة ثياب.
- لشد الأوردة جيداً استخدم الجراب المطاط أو الأربطة المطاطة، أو أية قماشة تلفينها على الساق ولكن دون أن تبالغ في شدها. تأكدي من فكها قبل النوم.



آلم الظهر

تمارين الظهر ٢٨٨.

- آلم الظهر عند الأكبر سناً سببه عمر أمضيته في حمل الأثقال ورفعها.
- ويمكن تخفيف هذا الآلم إذا:
- تمرنت كل يوم لتقوية عضلات ظهرك ومطها. وقد تتسلى أكثر إذا اجتمعت مع نساء أخريات للتمرن.
 - سألت الأصغر سناً من عائلتك أن يساعدوك إذا كنت مضطرة إلى مواصلة العمل الشاق.

التهاب المفاصل (داء المفاصل)

تعاني كثير من النساء الأكبر سناً ألم المفاصل الناجم من التهاب المفاصل. ولا يمكن عادة الشفاء منه شفاء تاماً، لكن ما يلي قد يخفف الألم.

المعالجة:

- أريحي المفاصل التي تؤلمك.
- بللي قماشة بالماء الساخن وضعيها على موضع الألم. حاذري إحراق جلدك. (يفقد بعض المصابين بالتهاب المفاصل الإحساس بجلدهم في المواضع التي تؤلمهم).
- حركي مفاصلك كل يوم ودلكيها بلطف ومطيها.
- تناولي مسكناً خفيفاً للألم. الأسبرين هو الأفضل لالتهاب المفاصل. وإذا اشتد الألم كثيراً فتناولي من ٦٠٠ إلى ١٠٠٠ ملغ أسبرين، حتى ست مرات في اليوم، مع الطعام أو الحليب اللين أو مع كوب ماء كبير. الإيبوبروفين جيد أيضاً. تناولي ٤٠٠ ملغ منه ، أربع إلى ست مرات في اليوم.

مهم: خفي الأسبرين إذا أخذت أذناك تطنّان، أو بدأت تظهر على جسمك كدمات بسهولة. كذلك إذا نزفت كثيراً من المهبل، أوقفي الأسبرين. لا تستخدم الأسبرين أو الإيبوبروفين بحال وجود مشكلة في معدتك أو تقرّح فيها.

ترقق العظم

بعد توقف الدورة الشهرية، تنخفض نسبة الإستروجين التي يفرزها جسم المرأة ، فتبدأ عظامها في الترقق. تنكسر العظام المترققة بسهولة وتتجبر ببطء.

ويزداد احتمال ترقق عظام المرأة إذا:

- تخطت السبعين عمراً.
- كانت نحيلة.
- كانت لا تتمرن.
- لم تأكل أطعمة غنية بالكالسيوم.
- حملت كثيراً.
- كانت تفرط في شرب الكحول.
- كانت تدخن أو تمضغ التبغ.

المعالجة:

- إمشي من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة كل يوم.
- كلي أطعمة غنية بالكالسيوم.

قد يفيدك أيضاً تناول هرمونات (علاج الهرمونات البديلة، انظري الصفحة ١٢٥).



- هشاشة العظم من أهم أسباب إعاقة النساء الأكبر سناً.

- التمرين والكالسيوم معاً يقوّيان العظم.

الأطعمة الغنية بالكالسيوم ١٦٨.

تمارين للوقاية من تشنج العضلات ١٤٣.

مسكنات الألم ٤٧٠.



مشكلات البصر والسمع

يخف بصر كثير من النساء وسمعهن حين يتقدمن في السن. وتعرض المرأة للحوادث أكثر إذا خف بصرها أو سمعها، ويقل احتمال عملها خارج البيت، أو اشتراكها في الحياة الاجتماعية.

مشكلات البصر

بعد سن الأربعين تظهر مشكلة إبصار الأشياء القريبة بوضوح. وتسمى هذه المشكلة: "بعد النظر". في الغالب يمكن معالجة الأمر بنظارات.



كذلك على المرأة أن تراقب احتمال ارتفاع ضغط سائل العين (الغلو كوما، ويعرف بالماء الأزرق في مصر والماء الأسود في المشرق العربي) فهو قد يُتلف داخل العين ويؤدي إلى العمى. وقد يحدث ارتفاع الضغط الشديد فجأة، فيصاحبه وجع رأس أو ألم في العين. وقد تقسو العين عند اللمس. أما ارتفاع الضغط المزمن في ماء العين فليس مؤلماً في المعتاد، لكن المرأة تأخذ في فقدان الرؤية على الجوانب ببطء. إن على الأكبر سناً أن يفحصن العيون في المركز الطبي لمراقبة هذه المشكلات. استعلمي أكثر في "كتاب الصحي للجميع"، أو أي كتاب طب عام آخر.



مشكلات السمع

يعاني كثير من النساء فوق سن الخمسين ضعف في السمع. وقد يتجاهل الناس المشكلة لأنهم لا يلاحظونها. وقد يبدأون بالامتناع عن إشراك صاحبة السمع الضعيف في الأحاديث أو النشاط الاجتماعي.

إذا لاحظت أن سمعك يضعف، فأليك ما يمكن أن تفعلي

- اجلسي في مقابل محدثك.
- أطلبي من أقاربك وأصدقائك أن يتحدثوا ببطء ووضوح. لكن قولي لهم ألا يصرخوا. فالصرخ قد يزيد صعوبة فهم الكلام.
- أقبلي أجهزة الراديو والتلفزيون أثناء التحدث.
- اسألي مرشدة طبية إذا كان يمكن معالجة ضعف سمعك بالدواء أو الجراحة أو باستخدام أدوات السمع.



القلق والكآبة

تشعر النساء الأكبر سناً أحياناً بالقلق أو الكآبة لأن دورهن في الأسرة والمجتمع تغيّر، أو لشعورهن بالوحدة أو قلقهن على المستقبل، أو لمشكلة صحية تسبب لهن الألم والانزعاج. استعلمي أكثر عن القلق والكآبة في فصل ”الصحة النفسية“.

الإرتباك الفكري (الخرف)

قد يصعب على بعض المسنين تذكّر الأشياء أو التفكير السليم. عندما تتفاقم هذه المشكلات تسمّى: الخرف.

العلامات:

- صعوبة التركيز، أو التشوش الذهني في وسط المحادثة.
- تكرار الشيء ذاته تارة بعد تارة، لأن الشخص ينسى ما قاله من قبل.
- صعوبة القيام بالواجبات اليومية، كأن ينسى ارتداء الملابس أو الطهو.
- تغير السلوك. إذ ربما تصبح المصابة بالخرف سريعة الثورة والغضب، وقد تقدم على أعمال مفاجئة غير متوقعة.

تظهر هذه العلامات بسبب تغيرات في الدماغ، وتحدث على مدى طويل من الزمن. فإذا ظهرت العلامات فجأة فلفل الأسباب مختلفة مثل كثرة الدواء في الجسم (التسمم بسبب الدواء)، أو التهاب خطير، أو سوء التغذية، أو انهيار شديد. فإذا عولجت هذه المشكلات فغالباً ما يزول هذا التشويش.

المعالجة:

ليس من علاج خاص أو دواء للخرف. وقد يصعب كثيراً على أفراد العائلة الاعتناء بالأشخاص المشوشين فكرياً. ويستحسن تقاسم المسؤولية والعناية، وطلب العون من غير الأقارب إذا أمكن.

لمساعدة المرأة المشوشة فكرياً حاولي:

- إبعاد الأشياء الخطرة عنها ما أمكن.
- اجعلي لها نظاماً رتيباً لجعلها تتوقع ما ستفعلين.
- أحيطيها بالأشياء المعهودة.
- حادثيها بصوت هادئ وبيطء. وافسحي لها وقتاً لتجيب.
- اجعلي حدوداً واضحة للأشياء وقّصي الخيارات. إطرحي أسئلة يجاب عنها بنعم أو لا.



سعيًا إلى التغيير

من التقاليد المتبعة في معظم الأماكن أن تعيش العائلة معاً وأن يعتني الأصغر سناً بالأكبر منهم. لكن كثيراً من الرجال والنساء يعملون الآن بعيداً عن عائلاتهم، وكثيراً ما يسافرون بعيداً عن موطنهم لكسب العيش وإعالة الأسرة. ولذا كثيراً ما يترك الأكبر سناً الآن وحدهم للاعتناء بأنفسهم.

والنساء الأكبر سناً أكثر عدداً من الرجال الأكبر سناً. فالنساء يعشن أطول من الرجال وكثيراً ما يتزوجن رجالاً أكبر منهن سناً. وفي كثير من الأمكنة، ينظرون إلى الأرملة على أنها أدنى مرتبة من المرأة المتزوجة. وعندما تكون المرأة في مجتمع لا يقدر الأكبر سناً، فقد تشعر -هي وعائلتها- أن مشكلاتها الصحية لا تستحق المعالجة. أو قد لا تتوافر الخدمات اللازمة لمعالجة هذه المشكلات.

فضلاً من ذلك، تزداد المشكلات التي تعانيها المرأة الأكبر سناً سوءاً عندما تكون فقيرة، فقد تفتقر إلى المال اللازم لدفع نفقات العناية الطبية والأدوية وشراء أطعمة صحية، أو استئجار مكان صحي تعيش فيه.

مشاريع تحسين الدخل.

قد تتمكن المرأة الأكبر سناً سوءاً من تحسين وضعها إذا وجدت طرقاً لكسب المال من أجل أن تعتاش أو حتى تعين عائلتها، فمثلاً قد:

- تربي حيوانات مثل الدجاج أو الماعز أو البقر، فتبيع البيض أو اللبن الحليب أو الجبن أو اللحم .
- تصنع الخبز أو أطعمة أخرى تبيعها.
- تصنع أشغالاً تقليدية أو تخطط أشياء تبيعها.



قررت ست أرامل في بلدة صغيرة في بلاد السلفادور أن يكسب بعض المال بتربية الدجاج لبيعه. لم تكن لأي منهن أي خبرة سابقة في تربية الدجاج. فطلبن من مجموعة تدعم التعاونيات أن تشير عليهن بما يجب عمله.

وبعدما أقرضتهن جميعة محلية في البلدة بعض المال، بدأت الأرامل بالعمل. كنّ بيتن في القن ليلاً مداورة لمنع الحيوانات والناس من سرقة الدجاج، وكن يستيقظن عند الفجر لذبح الدجاج وتنظيفه، ثم يسرن أميالاً إلى بلدات أخرى وهن يحملن نتاجهن في سلال على رؤوسهن، لبيعه.

وتوقع رجال البلدة -بل توقع خبير يعمل لإحدى الوكالات- أن يفشل مشروعهن. لكنهن استطعن كسب ما يكفي من مال لسد الأكلاف وشراء مزيد من الدجاج، وبقي لكل منهن ٤٥ دولاراً في الشهر. ومع أن المال لم يكن كثيراً، إلا أن واحدة منهن لم تكسب من قبل هذا المقدار. وقد اكتسبن أيضاً الاحترام في بلدتهن، لأن مشروعهن نجح. حتى قالت إحدهن: "لم نتصور يوماً أن نتمكن من إدارة مشروعنا الخاص. انظروا إلينا الآن. نحن ربات عمل!.."

الخدمات الاجتماعية للنساء الأكبر سناً. تستطيع النساء الأكبر سناً العمل معاً لتشجيع مجتمعاتهن على:

- إقامة مساكن رخيصة للأكبر سناً، أو تشكيل مجموعات للعيش معاً من أجل خفض أكلاف المعيشة.

- إدراج النساء الأكبر سناً على برامج التغذية.

- تدريب المرشدات الصحيات على الحاجات الصحية الخاصة بالأكبر سناً.

باستطاعة المرأة الأكبر سناً تعليم الأخريات. النساء الأكبر سناً يحفظن أساليب الطب التقليدي، ولا يستطيع غيرهن نقل هذه المعرفة إلى لجيل الجديد. وحتى نحافظ على هذه الأساليب، وحتى يتذكر الآخرون أن لدى النساء الأكبر سناً مهارات مهمة، تستطيع النسوة أن يعلمن هذه الأساليب لأطفالهن وحفيداتهن. كذلك تستطيع المرأة الأكبر سناً أن تساعد العاملة الصحية على تعلم أساليب الطب الشعبي، حتى تختارها لعاملة الصحية أفضل ما تراه مناسباً من الطب التقليدي والطب الحديث.

- المسنات حكيما وخبيرات. والعمل معهن قد يشد عزيمتهن.

تبديل سياسة الحكومة والقوانين. يصرف كثير من الحكومات راتب تقاعد شهرياً وبدل سكن وضماناً للأكبر سناً. فإذا لم تكن حكومة بلدك تصرف مثل هذا، فاعلمي مع غيرك من النساء الأكبر سناً لتبديل القوانين. إن تبديل هذا يستغرق وقتاً. ولكن حتى لو لم تحصل المرأة بنفسها على ثمرة هذا التبديل، فستعرف على الأقل أنها عملت لتحسين ظروف عيش بناتها وحفيداتها.



تقبل الموت

الموت حق. ولكل ثقافة معتقداتها في الموت وأروها في الحياة الآخرة. هذه الآراء والمعتقدات والتقاليد قد تعزي المرأة المشرفة على الموت. لكن هذه المرأة بحاجة كذلك إلى الدعم واللف والصدق، من جانب محبيها.

يمكنك أن تعيني امرأة مشرفة على الموت بالاستماع إليها وفهم مشاعرها وحاجاتها. فإذا رغبت في الموت في البيت -يحيط بها من تحب- بدلاً من الموت في مستشفى، فاحترمي رغبتها. وإذا رغبت في الحديث عن الموت فحاولي أن تكوني صادقة. فكل امرأة تشرف على الموت عادة تعرف هذا، لأن جسمها ينبئها بقرب الموت، وتعرف أيضاً من ردود فعل أحبائها من حولها. دعيتها تتكلم صراحة عن مخاوفها وعن الأفراح والأتراح التي صادفتها في حياتها. فإذا جاءها الموت، فقد تتقبله بسهولة أكبر، بصفته خاتمة طبيعية لهذه الحياة.

الفصل ٩

النساء ذوات الإعاقة

في هذا الفصل:

١٤٠	تقدير الذات
١٤١	الإعتناء بصحتك
١٤١	معرفة متى تمرضين
١٤٢	العناية بالجلد
١٤٣	تمرين
١٤٤	الصحة الجنسية
١٤٥	تنظيم الأسرة
١٤٥	الحمل والإعاقة
١٤٦	الأمان الشخصي
١٤٧	سعيًا إلى التغيير

في هذا الفصل نستخدم عبارة، ”النساء ذوات الإعاقة“ بدلاً من عبارة ”النساء المعاقات“ حتى نذكّر بأن الإعاقة قد تعيق المرأة عن أداء بعض الأعمال، لكن المرأة هذه تظل في الأمور الأخرى مثل الأخريات. إنها امرأة قبل كل شيء.

وأيًا تكن أسباب إعاقة المرأة، إلا أنها تستطيع أن تكون منتجة مثل أي امرأة أخرى غير معوّقة. فهي لا تحتاج إلا إلى الفرصة لتطوير مهاراتها إلى أقصى مدى.

لمزيد من المعلومات عن العناية الصحية والإعاقات، انظري كتاب ”رعاية الأطفال المعوقين“ الصادر عن ”ورشة الموارد العربية“. في آخر جزء من هذا الكتاب معلومات للحصول على الكتاب المذكور.

النساء ذوات الإعاقة



بين كل عشر نساء تقريباً توجد امرأة واحدة ذات إعاقة تؤثر في عيشها اليومي. وقد تؤثر الإعاقة في قدرتها على السير، أو رفع الأشياء، أو الرؤية، أو السمع، أو في المقدرة العقلية. وكثير منهن لا يظهرن، إذ يختمن عن المجتمع فلا يشاركن في النشاطات المجتمعية، لأن الآخرين يصنفونهن أقل فائدة أو أقل منزلة من النساء الأخريات اللواتي ليس لديهن إعاقة.

ما الذي يسبب الإعاقة؟

غالباً ما تنظر العادات والمعتقدات المحلية إلى الإعاقة، وأحياناً خاطئة. فمثلاً قد يعتقد البعض أن المرأة أصيبت بالإعاقة لأنها ارتكبت معصية في حياة سابقة، وهي تنال عقابها في الإعاقة! أو قد يظنون أن إعاقتها مُعدية، فيخشون الاقتراب منها. لكن الإعاقة لا تصيب أحداً لخطأ ارتكبه ولا تقلل بناتاً من حقه كإنسان في الحياة الكريمة وفي التعلم والمشاركة. وفي البلاد الفقيرة الكثير من الإعاقات سببها الفقر، وأحياناً الحروب. وهي أمور لا يستطيع معظم الناس التحكم بها. فمثلاً:

- إذا لم تحظ الأم بما يكفي من الطعام وهي حامل، فقد يولد طفلها وهو مصاب بإعاقة (تشويه خلقي).

- إذا لم يحظ الأطفال أو الصغار بحاجتهم من الطعام، فقد يصابون بالعمى أو التخلف العقلي.

- وقد تؤدي الظروف الصحية الرديئة والازدحام السكاني، مع سوء التغذية ونقص الخدمات الصحية الأساسية والتطعيم (التلقيح)، إلى العديد من الإعاقات.

- في الحروب الآن، يصاب النساء والأطفال ويقتلون ويعاقون، أكثر من الجنود أو غيرهم من الرجال.

ولكن حتى إذا زالت أسباب الإعاقة هذه، سيظل هناك أشخاص ذوو إعاقة - إن هذا طبيعي من الحياة.



- بين كل عشر نساء توجد امرأة واحدة ذات إعاقة تؤثر في عيشها اليومي.

جاءت هذه الرسالة من مجموعة نساء ذوات إعاقة من غانا، في إفريقية الغربية. لكنها يمكن أن تأتي من أي مجتمع: لأن النساء في كل أنحاء العالم - وخصوصاً النساء ذوات الإعاقة - لأن الآخرين يعلمونهن عدم تقدير أنفسهن.

تشكلت جمعيتنا في سنة ١٩٨٩ من نساء ذوات إعاقة، للمساعدة في تحسين أحوال المرأة ذات الإعاقة. نحن ٢١ امرأة، وإعاقاتنا متنوعة (في البصر، والسمع، والنطق، والحركة). ونعقد اجتماع كل شهر نتحدث عن مشكلاتنا ولنحاول إيجاد الحلول.



ونتفق على أن النساء ذوات الإعاقة غالباً ما يواجهن تمييزاً ضدهن:

- لأنهن نساء.
- لأنهن ذوات إعاقة.
- لأن معظمهن فقيرات.

ولا ينظر إلينا على أننا مناسبات للزواج، ونصنف في مكان العمل على أننا مختلفات. وغالباً ما تعجز الفتيات والنساء ذوات الإعاقة عن الحصول على تعليم مناسب، حتى عندما يكون التعليم متاحاً. فمثلاً، تُعطى الأولوية للصبيان حتى في المدارس الخاصة بالأطفال ذوي الإعاقة.

ولا نتوقع الحصول على تأهيل لأي نوع من العمل. بل يُساء إلينا، جسدياً وعاطفياً وجنسياً. وبخلاف جميع الرجال والنساء الذين لا يعانون أي إعاقة، نادراً ما يُسمح لنا بأن نتخذ قرارات في البيت أو المجتمع.

لكن المشكلة الكبرى التي يعانيتها كل منا في جمعيتنا، هي عدم تقدير الذات. فالمجتمع يلقننا عدم الثقة بأنفسنا. ويُنظر إلينا عموماً على أننا نعجز عن الاحتفاظ بزواج أو الحمل، أو أداء عمل قيّم. لذا يرون أننا بلا قيمة. حتى أسرنا الممتدة لا تريدنا إلا إذا أثبتنا أننا نافعات لها.

- دورما اهنكرو، غانا

إذا نشأت المرأة في عائلة ومدرسة وبيئة تدعمها لتحيا أفضل حياة ممكنة، فإن إحساسها بقيمتها الذاتية يزداد، أكانت تعاني إعاقة أم لا. أما إذا نشأت امرأة وهي تشعر أنها أقل قيمة من الآخرين بسبب إعاقتها، فستجهد كثيراً لتتعلم أن تثق بنفسها. وليس هذا أمراً سهلاً على الإطلاق، لكنه ممكن باتخاذ خطوات صغيرة.

الخطوة الأولى هي التقاء آخرين. إذا كنت تعاني إعاقة ما، فيمكنك الجلوس عند باب بيتك، لتحية جيرانك. وإذا استطعت، اذهبي إلى السوق وحادثي الناس هناك. فإذا أصبحوا يعرفونك فسيجدون أن النساء ذوات الإعاقة لا يختلفن كثيراً عن النساء الصحيحات. وفي كل مرة تخرجين، يزداد لقاء الآخرين ومحادثتهم سهولة.



الخطوة الثانية هي تشكيل مجموعة نسائية أو الانضمام إلى مجموعة نسائية

يساعدك التحادث مع الآخرين في بدء اكتشاف مواطن قوتك وضعفك. فالمجموعة توفر لك مكاناً آمناً تتحدث فيه النساء بحرية، إذا اتقن جميعاً على عدم إفشاء ما تقلنه في داخل المجموعة.

ويمكنك أيضاً الانضمام إلى مجموعة نساء ذوات إعاقة، أو تشكيل مجموعة كهذه، من أجل تبادل الأفكار والخبرات حول التحديات الخاصة التي تتشأ من الإعاقة. ويمكنك جميعاً التضامن في السراء والضراء.

ويمكن لبعضكن أن يساند البعض الآخر لتعليمهن كيف يصبحن مستقلات أيضاً. ففي كل أرجاء العالم نجد نساء ذوات إعاقة يعملن طبيبات وممرضات وبائعات وكاتبات ومعلمات وفلاحات ومسؤولات اجتماعيات. تعاونكن



الإعتناء بصحتك

إذا كانت لديك إعاقة فالراجع أن معظم مشكلاتك الصحية تشبه مشكلات النساء الأخريات، ويمكنك الاستعلام عنها في فصول أخرى من هذا الكتاب. لكننا سنعالج فيما يلي المشكلات التي تهم النساء ذوات الإعاقة أكثر من غيرهن، خصوصاً اللواتي يعانين فقدان الإحساس في الجسم.

معرفة متى تمرضين

قد لا تعرف بعض النساء ذوات الإعاقة أنهن يعانين مشكلة صحية معينة. مثلاً: قد تصاب امرأة بالتهاب في الرحم دون الإحساس بألم، لكنها قد تلاحظ إفراز. أو رائحة غير عاديين من مهبلها، سببهما هذا الالتهاب.

وأنت امرأة، وتعرفين جسمك وتفهمينه أفضل من أي شخص آخر. فإذا انتابك إحساس غير معتاد، أو رد فعل جسدي، أو ألم في مكان ما، فحاولي على عجل معرفة السبب. وعند الحاجة استعيني بأحد من عائلتك أو بصديقة أو بالعاملة الصحية.

العناية بالجلد

قد تحدث قروح الفراش (العقر) إذا كنت تجلسين أو تتمددين معظم الوقت أو كله. وتبدأ القروح هذه عندما تضغط عظام الجسم الجلد المحيط بها على الكرسي أو السرير فتضغط أقتية الدم ويتوقف الدم عن الوصول إلى الجلد.

فإذا انقضى وقت طويل من غير أن تتحركي، ظهرت بقعة قاتمة أو حمراء للون على الجلد. وإذا استمر الضغط قد ينفج القرح ويتعمق في الجسم. وقد يبدأ القرح عميقاً قرب العظم، ثم ينمو ببطء إلى الخارج. فإذا لم يعالج الأمر قد يموت الجلد.

المعالجة:

لاستعلام عن معالجة العقر انظري الصفحة ٣٠٦

الوقاية:

- حاولي التحرك مرة كل ساعتين على الأقل. فإذا كنت تتمددين كل الوقت استعيني بشخص لتغيري وضعك .

- نامي أو اجلسي على متكأ طري يخفف الضغط عن العظام. ويمكنك الاستعانة بوسادة أو مخدة مثقوبة للتهوية تضعينها تحت العظام، أو اصنعي وسادة من كيس تملئينه بالفاصوليا البيضاء أو الأرز أو قشر القمح أو البرغل، وأعيدي ملاء أرزاً أو فاصولياً أو برغلاً أو قشر قمم جديداً كل شهر.

- تفحصي جسمك كل يوم. واستخدمي مرآة لرؤية مؤخرتك، فإذا لاحظت بقعة قاتمة أو حمراء، حاولي تجنب أي ضغط على هذه البقعة حتى يعود الجلد إلى طبيعته.

- حاولي الإكثار من أكل الفاكهة والخضار والأطعمة الغنية



بالبروتين.

- خلال النزف الشهري، لا تدخل القماش أو الحشوات (سدادات قطنية أو الصمام) في مهبلك لامتصاص الدم. فقد تضغط على عظامك من داخل جسمك، وتحدث عقراً في المهبل.

- حاولي الاستحمام كل يوم، ونشفي جلدك من غير أن تفركيه. تجنبي المستحضرات (الغسول) أو الزيوت، لأنها تضعف جلدك وتعممه. وإياك أن تستخدم السبيرتو (الكحول) على جلدك.



- العقر هو أحد أهم أسباب وفاة الأشخاص المصابين في النخاع الشوكي.

الاعتناء بالجروح ٣٠٦.

تذويتنا ١٦٥.

النزف الشهري ٤٨.

كي تبقى أصحاء ١٤٩.

تمارين

بعض النساء -على سبيل المثال، اللواتي يعانين داء المفاصل (الروماتيزم) أو الجلطة، أو اللواتي يمكن في الفراش لإصابتهن بالإيدز (السيدا)، أو لتقدمهن في السن، يستصعبن تحريك أطرافهن (السواعد - السيقان) بما يكفي لتبقى مرنة. فإذا حدث هذا وبقيت ذراع أو ساق مطوية مدة طويلة، قصرت العضلات وتعدرت على الأطراف أن تستقيم. وربما أدى ضمور العضل إلى بقاء الأطراف مستقيمة يتعدر طيها. يسمّى هذا تقلص عضلي. ويسبب التقلص العضلي الماً في بعض الأحيان.



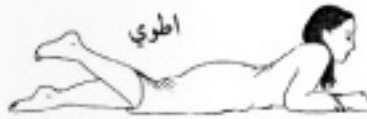
من أجل الوقاية من التقلص العضلي وإبقاء عضلاتك قوية، تحتاجين إلى من يساعدك لتمارين ذراعيك وساقيك كل يوم. حاولي التأكد من أن كل جزء من جسمك يتحرك. إذا كنت مصابة بالتقلص منذ سنوات فمن الصعب أن تستقيم أطرافك تماماً. لكن هذه التمارين تحول دون تفاقم الحال وتستطيع أن تلين مفاصلك قليلاً وأن تبقي عضلاتك قوية.

نماذج من التمارين التي تقي

من تقلص بعض العضلات وتحفظ العضلات قوية



لتمارين أعلى الساق من أمام



لتمارين أعلى الساق من خلف



لتمارين الساق السفلى



لتمارين الذراعين

مهم ظل مفصل مطوياً مدة طويلة، كوني لطيفة. لا تحاولي تقويمه أو مدّه بالقوة.

الصحة الجنسية

يعتقد كثير أن النساء ذوات الإعاقة لا يستطعن، أو لا ينبغي عليهن الشعور بأحاسيس جنسية، أو أن يصبحن أمهات. لكن النساء ذوات الإعاقة يرغبن في الحقيقة مثل جميع الناس في إقامة علاقات زوجية حميمة وجنسية.

إذا ظهرت إعاقتك وزوجك، أو في سن مبكرة فقد يصعب عليك أن تصدقي أنك جذابة جنسياً. وقد يكون التحادث مع الآخرين من ذوي الإعاقة عن مخاوفهم الشخصية، وكيف تخطّوها، أفضل وسيلة لتبديل مشاعرك حيال ذاتك. لكن تذكر أن تتحلي بالصبر. فتبديل الآراء التي رافقتك زمناً طويلاً، يحتاج إلى بعض الوقت.

أما إذا كانت إعاقتك حديثة، فقد تكونين معتادة على الثقة بجاذبيتك الجنسية. لكنك قد لا تعتقدين أنك قادرة على مواصلة حياتك الجنسية. وقد تظنين أنك لم تعودى جذابة، فتحزنين لأن الجنس ربما يكون مختلف الآن.

ويمكن مساعدة النساء ذوات الإعاقة إذا قرأن معلومات عن الجنس تقرؤها النساء اللواتي لا إعاقة لديهن. حاولي محادثتهن في الجنس مع أشخاص محل ثقة من المدرسات والعاملات الصحيات والنساء الأخريات ذوات الإعاقة.

قد تحتاجين أنت وزوجك، إلى اختبار نفسيكما، ليرضي أحكما الآخر. فمثلاً إذا كنتما فاقدتي الحس في اليدين أو العضو التناسلي، فقد تجدان أجزاء أخرى في الجسم تشعركما بالمتعة أثناء الملامسة، كالأذن أو الثدي أو العنق. وقد يساعدك هذا إذا كانت الإعاقة قد جعلت الولوج في المهبل مزعجاً. في إمكانكما تجربة أوضاع أخرى مثل التمدد على الجنب أو الجلوس على طرف الكرسي. وإذا استطعتما التحادث بصراحة، فقد تعقدان علاقة جنسية مرضية. لكن تذكر أنك لست ملزمة أن ترضي بأقل مما تريدين. لست مضطرة إلى مجامعة شخص لا يهتم

- حاذري أن يستغلك الآخرون. قد تصعب حماية نفسك ضد العنف وسوء المعاملة.

- لمزيد من الأفكار حول تيسير الحياة، أنظري كتاب "حياتك بعد الشلل" ورشة الموارد العربية.

العنف ٢١٣.

الصحة الجنسية للزوجين ١٨١.



تنظيم الأسرة

التخطيط العائلي

- الواقي الذكري
- حبوب منع الحمل
- مبيد المنى
- الفرسات الموضعية
- الحاجز
- الإبر
- الواقي الأنثوي
- اللولب
- فحص المخاط
- الإرضاع من الثدي

كثير من النساء ذوات الإعاقة ينشأن دون معرفة بالجنس أو تنظيم الأسرة. ومع ذلك قد تكون معظم النساء ذوات الإعاقة قادرات على الحمل، حتى اللواتي يفتقرن إلى الحس في أسفل، أجسادهن. فإذا كنت تتوين الجماع دون أن تحملي، فستحتاجين إلى وسائل تنظيم الأسرة. فيما يلي إرشادات لتختاري أفضل وسيلة تناسبك من وسائل تنظيم الأسرة :

إذا كنت قد أصبت بجلطة، أو كنت عاجزة عن السير أو كان عليك الجلوس أو التمدد خلال الوقت، فلا تستخدمى الطرق الهرمونية، مثل حبوب منع الحمل أو الإبر أو الفرز الموضعي. فقد تختر الدم وتحدث مشكلات.

إذا كنت فاقدة الإحساس تماماً أو جزئياً في بطنك، فلا تستخدمى اللولب (الآلة أو الشريط). فإذا لم يكن في وضعه السليم، أو إذا كان ثمة احتمال الإصابة بمرض منقول جنسياً، فقد يؤدي اللولب إلى نشوء التهاب. ولن يكون في إمكانك أن تحسي لتكتشفي المرض.

إذا لم تكوني قادرة على استخدام يديك جيداً، فقد تستصعبين وضع الوسائل المانعة للحمل، مثل الحاجز أو الواقي الأنثوي أو الرغوة. فإذا لم تتحرجي من شريكك، فقد يساعدك في وضعها لك.

إذا كانت إعاقتك تتغير مع الزمن، فقد تحتاجين إلى تبديل وسيلة تنظيم أسرتك، مع تطور الإعاقة.



- يحمي الواقي الذكري من الحمل والأمراض المنقولة جنسياً معاً، ومنها الإيدز (السيدا).

تنظيم الأسرة ١٩٧.

الحمل والإعاقة

يمكن للمرأة ذات الإعاقة أن تحمل وتلد طفلاً. فيما يلي بعض الأمور التي ينبغي النظر فيها، خصوصاً إذا كنت لا تستطيعين تحريك جسمك كثيراً، أو كنت تستعينين بعكاز للسير:

- كلما ازداد بطنك حجماً، تبدل توازنك. قد تستخدم بعض النساء عصاً أو عكازاً لاتقاء السقوط. وبعضهن قد يستعملن كرسيًا نقالاً أثناء الحمل.

- لما كانت كثير من النساء يصبن بالإمساك أثناء الحمل، فقد تحتاجين إلى اتباع "برنامج التبرز" للتخلص من البراز مراراً أكثر من العادة. (انظري الصفحة ٣٦٠).

- أثناء الولادة، قد لا تشعرين بالأم الوضع (التقلصات). بدلاً من ذلك راقبي تغير شكل بطنك، لقياس الوقت بين التقلصات.

- لتجنب تصلب المفاصل (التقلص العضلي)، ولإبقاء عضلاتك قوية، تمرني قدر ما تستطيعين. حاولي القيام بالتمارين المبينة في الصفحة ١٤٣.

- استعلمي المزيد من الحمل والولادة، في الصفحة ٦٧.



الأمان الشخصي

لما كانت المرأة ذات الإعاقة أضعف من الأخريات في الدفاع عن النفس في شكل عام، فإنها أكثر تعرضاً لخطر العنف والإساءة. لكنها تستطيع مع ذلك أن تفعل أشياء لتدافع عن نفسها. ويستحسن أن تتمرن على بعض هذه الأشياء مع مجموعة من النساء ذوات الإعاقة:



- اذا كنت في مكان عام وحاول احدهم أن يؤذيك أو يسيء إليك فأصرخي بأعلى ما يمكنك.
- تصرّفي على نحو يشعره بالقرع، مثل إسالة البصاق أو اللعاب، أو محاولة التقيؤ (الطرش)، أو تصنّعي الجنون.
- استخدممي عصاك أو العكاز أو الكرسي النقال لضرب المعتدي أو حاولي أن تؤذي الشخص.
- إذا كان الشخص المعتدي من عائلتك حاولي التحادث في الأمر مع شخص آخر من عائلتك تثقين به. وقد يفيدك التحادث في الأمر على انفراد مع مجموعة من النساء ذوات الإعاقة.

الدفاع عن النفس ٣٣٢.

عناية خاصة بالنساء

ذوات الإعاقة العقلية

قد تحتاج الفتيات أو النساء اللواتي يستصعبن الفهم أو التعلم (إعاقة عقلية) إلى عناية خاصة لأنه قد يصعب عليهن أكثر من غيرهن حماية النفس.

إذا كان في عائلتك فتاة أو امرأة تعاني هذه المشكلات، فلا بد من أن تكلميهما بصراحة عن يمكن أن يؤذوها أو يسيئوا إليها. قولي لها متى تصح الملامسة الجنسية ومتى لا تصح. وعلميهما التفرقة بين ما هو سليم وما هو غير سليم في الأوضاع الشخصية وفي العلن. أخبريهما أنها تستطيع إعلامك إذا حدث لها ما لا تحب. ساعديها لتقول "لا". علميهما كيف تدافع عن نفسها.

كذلك يستحسن محادثة الأشخاص ذوي الإعاقة العقلية عن الأمراض الجنسية والحمل، واعطائهم ما يحتاجون إليه لحماية أنفسهم (انظري الصفحتين ٢٦٣ و٢٦٦). لكن تجنبي معاملة الفتيات والنساء ذوات الإعاقة العقلية وكأنهن سجينات. دعيهن يخرجن، أو يذهبن إلى السوق، أو يعملن في الحقول، إذا لم يوجد خطر في ذلك.

سعيًا إلى التغيير

لتحسين الحياة، تحتاج النساء ذوات الإعاقة، إلى حقهن في الصحة والتعلم والقدرة على الحركة الحرة وكسب العيش. وقد تكون الخطوة الأولى لتحقيق هذا، تشكيل فريق مع نساء أخريات من ذوات الإعاقة.

فمعاً تستطيعن القول ما الذي يمكن أن تُغيّرنه في مجتمعهن، لتحسين حياتكن جميعاً.

فيما يلي بعض المقترحات :

- ابدأن بصف لمحو أمية النساء اللواتي لا يقرأن ولا يكتبن.
 - حاولن الحصول على مال، إما قرضاً ذا فائدة منخفضة أو منحة، لإنشاء مشروع زيادة الدخل، لتتمكنن من كسب عيشكن.
 - إذهبن فريقاً إلى السلطات المحلية واطلبن منها:
 - تسهيل الوصول إلى مصادر المياه، وتيسير ارتياد المدارس والمراكز الصحية في القرية، وجعلها أيسر للناس المصابين بالعمى والطرش.
 - مساعدتكن لإنشاء مكتبة، وجمع معلومات عن أنواع الإعاقة.
 - التعاون معن لتوفير الأجهزة والمعدات الخاصة بالإعاقة .
- وحتى تدركن ما يمكن أن يفعله فريق من النساء يعملن معاً، إليكن بقية الرسالة من السيدات في غانا:

- ليست المهام التي يختارها فريقك هي المهمة فقط، بل العمل معاً مهم كذلك. ابدأن بما تشعرين أنه الأهم، واعملن من هذا المنطلق.

إن انتماءنا إلى هذه الجمعية يشعرننا بقيمة جديدة، ويوفر لنا طريقة لنكون جزءاً من شيء ذي قيمة ويعطينا فرصة لتنظم أنفسنا من أجل حقوقنا.

لقد تعلم معظمنا مهارات مثل الحياكة والخياطة وصنع الشمع وتصليح الأحذية وصناعة السلال والطباعة على الآلة الكاتبة. ومن أوجه نشاطنا الأخرى:

- إشراك النساء ذوات الإعاقة في النشاطات المجتمعية.
- الاجتماع بالمدرسين وأولياء التلاميذ لاختيار مواد تعليمية تظهر الإعاقة من زاوية جيدة وإيجابية.
- النظر في مصادر مالية تمكننا من الحصول على نقالة لنساء جمعيتنا.



إن الصداقة والثقة بين النساء ذوات الإعاقة تتيح ظهور العديد من الأفكار. إننا ندير جمعيتنا بأنفسنا ولأجلنا، ونلقى تشجيعاً في جهودنا. ويساعد هذا في تحسين صورة كل النساء ذوات الإعاقة.

إن العمل مع الآخرين، مثلما تفعل هذه النسوة في غانا، قادر على توفير عيش مستقل ومنتج. فليس عليك أن تمكثي في منزلك إلا إذا أردت المكوث. إمضي وراء حلمك، سواء كنت تحلمين بالعمل، أو بالزواج، أو بالأمومة !

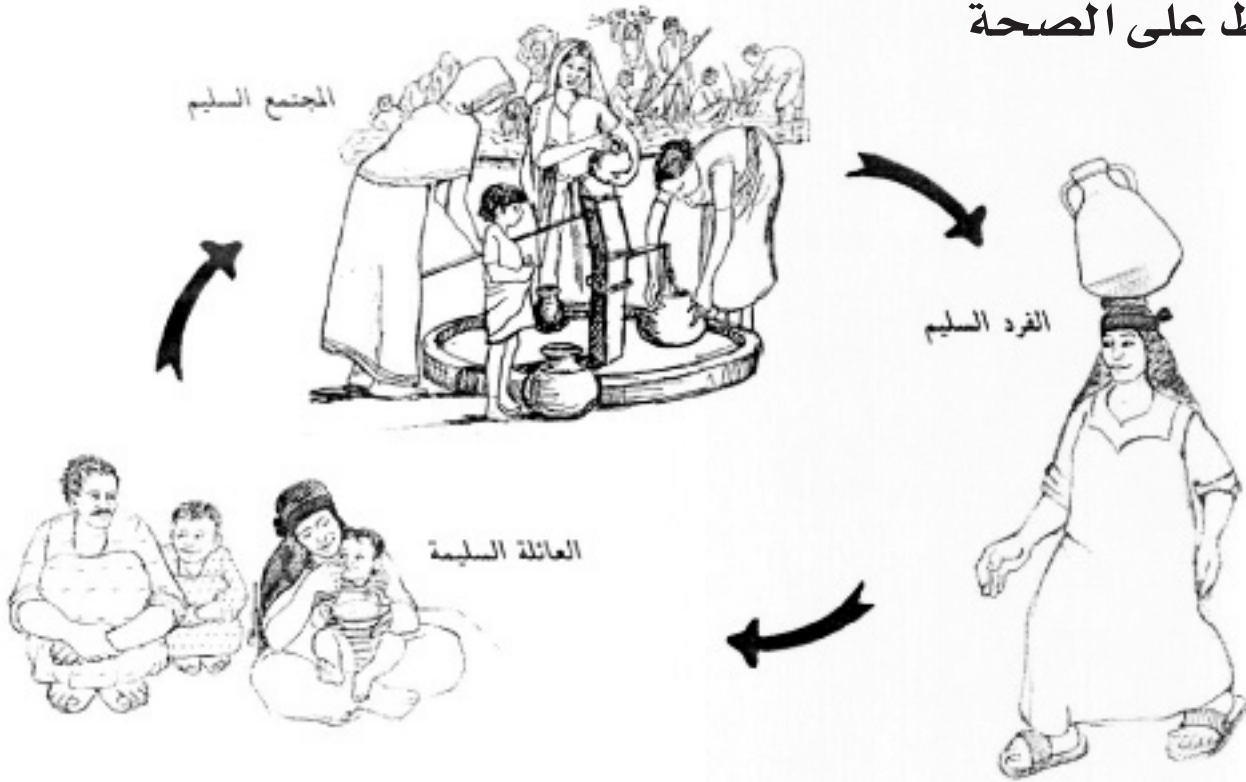
الفصل ١٠

كي تبقى أصحاء

في هذا الفصل:

١٥٠	النظافة
١٥١	نظافة البيئة (التصاح)
١٥٣	نظافة المنزل
١٥٤	نظافة الشخصية
١٥٥	الماء النظيف
١٥٦	سلامة الطعام
١٥٨	حاجات النساء
١٥٨	الاستراحة والتمرن
١٥٩	الفحوص الصحية الدورية
١٦٠	الجماع الآمن
١٦٠	تنظيم الأسرة
١٦٠	العناية اللازمة أثناء الحمل والولادة
١٦١	التطعيم لمرض الكزاز (التيتانوس)
١٦٢	فحوص الثدي الدورية
١٦٣	سعيًا إلى التغيير
١٦٣	إقامة توازن بين المعالجة والوقاية

الحفاظ على الصحة



يصف هذا الكتاب في معظمه المشكلات الصحية وما يمكن أن نفعه في شأنها. لكننا نستطيع أن نتقي الكثير من هذه المشكلات (الوقاية هي منع المشكلة قبل أن تحدث) بالغذاء الجيد والنظافة والاستراحة وتبليية حاجات النساء الصحية الخاصة.

ويصف هذا الفصل بعض ما يمكن أن تفعله المرأة وأسرته ومجتمعها للوقاية من المرض.

ليس من السهل على المرأة دوماً أن تتقي المرض. ومع أن كثيراً من النساء يبذلن جهداً كبيراً للحفاظ على صحة أسرهن ومجتمعهن، إلا أنه قد يصعب عليهن أن يجدن الوقت والطاقة والمال للاهتمام بحاجاتهن الصحية. كثيراً ما تعلم المرأة أن تضع حاجات الآخرين في مقدم حاجاتها هي، لذا يبقى لها القليل من الوقت لتهتم بنفسها، بعد الاهتمام بأسرتها. وكثيراً ما تنفق موارد العائلة المحدودة على الأطفال والرجال أولاً.

لكن اتقاء المشكلات الصحية قبل حدوثها، بدلاً من معالجتها فيما بعد، يوفر الكثير من الألم والتوتر في المدى الطويل. بعض هذه الأمور لا يحتاج إلى الكثير من الوقت والمال. وقد يحتاج البعض الآخر إلى وقت ومال وجهد أكثر، في البداية على الأقل. لكن لما كانت الوقاية تجعل المرأة وأسرته ومجتمعها أصحاء وأقوياء، فإن الحياة تصبح، مع الوقاية أسهل وأفضل.

- تساعد المجتمعات السليمة النساء
ليحافظن على صحتهن. وتستطيع
النساء السليمات الإهتمام
بعائلاتهن. ويمكن للعائلات السليمة
أن تسهم إسهاماً أفضل في خير
المجتمع.

تغذيتنا ١٦٥.

النظافة

ينتشر كثير من الأمراض من جراء جراثيم تنتقل من شخص إلى آخر. فيما يلي أكثر الوسائل شيوعاً لانتشار الجراثيم من خلال:

- عبر الهواء. عندما يسعل أحدهم مثلاً، يمكن أن تنتقل الجراثيم مع رذاذ اللعاب إلى الآخرين أو الأشياء.



- ملامسة شخص مصاب بالتهاب.



- تنتشر الجراثيم المختلفة بطرق مختلفة. فجراثيم السل مثلاً تنتشر في الهواء. أمل القمل والجرب فينتشران مع الملابس وأغطية الفراش.



- أكل طعام ملوث أو شرب ماء ملوث.

- الثياب والقماش وأغطية الفراش. - عضة حشرة أو حيوان.

إن النظافة في المجتمع (التصحيح)، والنظافة في المنزل، والنظافة الشخصية جميعها مهم من هذه الأمراض، لأنها توقف انتشار الجراثيم. فمثلاً:



٢. يلعب أحد الأطفال مع الحيوان ويلمس البراز بيده.

٢. يلعب حيوان براز الرجل.



١. رجل مصاب بالطفيليات يصاب بالإسهال ويتبرز في الخلاء.

٦. تأكل الأسرة الطعام، وسرعان ما يصاب الجميع

٥. تعد الأم الطعام للأسرة وقد نسيت أن تغسل يديها أولاً، وتستخدم طرف ثوبها في حماية يديها من الاحتراق، ناسية أن ثوبها غير نظيف.

٤. يأخذ الطفل بعدئذ في البكاء، فتواسيه أمه وتتنظف له أصابعه بثوبها. وينتقل بعض أثر البراز إلى يديها.



كيف كان يمكن أن تتقي الأسرة المرض ؟

- لو استخدمت الطعام. احداً من أساليب الوقاية التالية، لأمكن اتقاء انتشار المرض:
- لو استخدم الرجل مرحاضاً للتبرز.
- لو لم يسمح للحيوان أن يتجول بحرية.
- لو لم تستخدم الأم الثوب لمسح يدي الطفل، قبل أن تلمس الطعام.
- لو غسلت الأم يديها بعد لمسها الطفل، وقبل إعدادها الطعام .

نظافة البيئة (التصحاح)

أفضل الحلول لكثير من المشكلات الصحية هي الحلول التي يشارك فيها المجتمع كله. وعندما يشترك المجتمع في السعي إلى النظافة (التصحاح)، يستفيد الجميع. فمثلاً:

اعملوا معاً لإنشاء مصدر نظيف لمياه الشرب والطبخ. يجب أن يكون المصدر قريب من المنازل حتى يسهل حصول الناس على الماء.



وحتى تظل مياه الشرب والطبخ نظيفة:

- لا تدعوا الحيوانات تقترب من مصدر المياه. وعند الضرورة أقيموا سوراً يمنعها من الاقتراب.
- لا تستحموا أو تغسلوا ثياباً أو تظفوا أوعية الطبخ أو الأكل قرب مصدر المياه.
- لا تتبرزوا أو ترموا النفايات بالقرب من مصدر المياه.

تخلصوا من النفايات بشكل آمن. إذا أمكن اطمروا النفايات أو امزجوها بالأوراق النباتية الميتة كسماد للأرض أو احرقوها. فإذا طمرت النفايات فلتكن الحفرة عميقة لإبعاد الحيوانات والحشرات عنها. إذا ظلت النفايات على سطح الأرض سيّجوا حولها وغطوا النفايات بالتراب لمنع تكاثر الذباب. كذلك اتبعوا وسائل أمانة للتخلص من المواد الخطرة والسامة. فمثلاً لا تحرقوا أكياس وأوعية بلاستيك قرب المنزل، فقد تكون الأدخنة سامة، خصوصاً للأطفال والشيوخ والمرضى.

اصرفوا المياه الراكدة في مواقع الغسيل والبرك والعجلات (الدواليب) والحاويات المكشوفة. فالبعوض ينقل الملاريا وحمى الضنك (أبو الركب). ويتكاثر البعوض في المياه الراكدة. ولدى النوم استعملوا إذا أمكن الناموسيات.

نظّموا إنشاء مراحيض (أنظري الصفحة التالية : كيف يُنشأ مرحاض).

- يستطيع الماء التنظيف أن يقي من الإسهال والتفيليات.

- استخدمى بقايا الطعام المكسدة مع أوراق نباتية جافة (ميتة) لتسميد مزرعتك.

عند الحاجة إلى بناء مراحيض

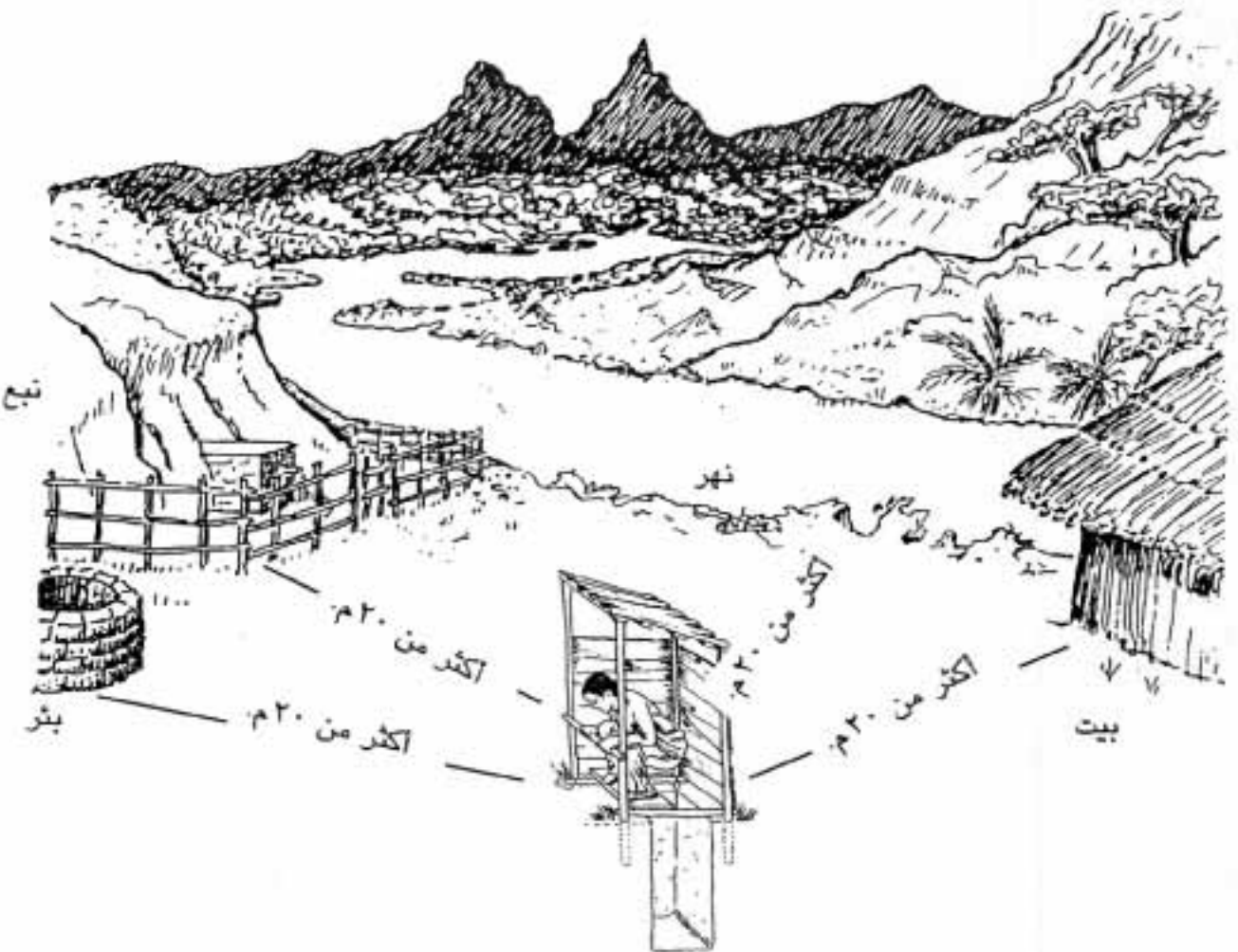
١. نحفر حفرة عرضها نصف متر وطولها متر ونصف متر وعمقها ٢ أمتار.
٢. نغطي الحفرة إلا ثقباً عرضه ٢٠ سنتمترًا وطوله ٣٠ سنتمترًا.
٣. نبني سقيفة من مواد البناء المحلية حول الحفرة وفوقها.



- للاستعلام عن بناء مراحيض، أنظري "كتاب الصحة للجميع" ورشة الموارد العربية.

- بعد التبرز نظمر البراز ببعض الكلس أو التراب أو الرماد لتجنب الرائحة ومنع اقتراب الحشرات.

حتى يكون المراض آمناً، يجب أن يبتعد عشرين متراً على الأقل عن البيوت والآبار والينابيع والأنهار أو السواقي. إذا اضطررت إلى إنشاء المراض في مكان قريب من مصدر للماء الجاري يقصده الناس، فليكن مكانه إلى جانب أسفل النهر.



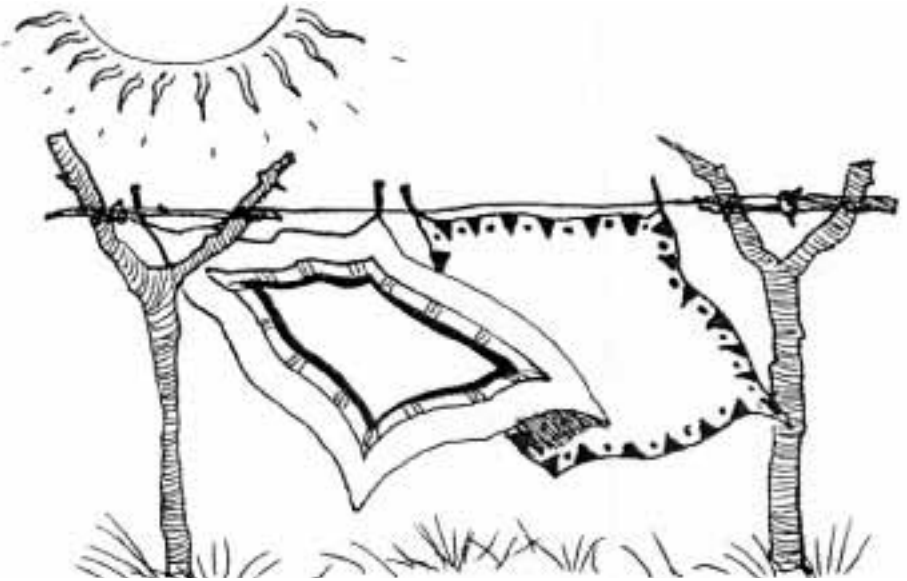
نظافة المنزل

مع التماس المباشر بين أفراد العائلة، يسهل انتقال الجراثيم والمرضى في العائلة كلها. ويقل انتشار المرض في العائلة. إذا جرى:

- غسل أوعية الطبخ والأكل بالصابون (أو برماد نظيف) والماء النقي بعد الاستعمال. وتُركت تجف في الشمس إذا أمكن.
- تنظيف الدار على الدوام. نغسل الأرض والجدران وتنظف تحت الأثاث. نسد الشقوق والثقوب في الأرض والجدران حيث تختبئ الصراصير والبق والعقارب.
- تعليق الشراشف أو فرشها في الشمس لقتل الطفيليات والبق.
- عدم البصق على الأرض. وعندما نسعل أو نعطس، نغطي فمنا باليد أو بقماش أو منديل، ثم

- تقتل أشعة الشمس كثيراً من الجراثيم المسببة للمرض.

- إذا تبرز الأطفال قرب البيت، ننظف على الفور.



نغسل أيدينا إذا أمكن.

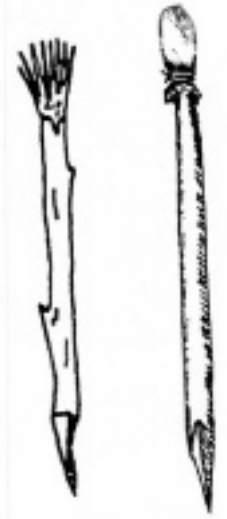
- التخلص من الفضلات البشرية على نحو آمن، وتعليم الأطفال أن يستخدموا المراض أو يطمروا برازهم، أو على الأقل أن يتبرزوا بعيداً عن المنزل أو عن المكان الذي يحصل منه على مياه الشرب.



النظافة الشخصية

يفضل الاغتسال بالصابون والماء النقي كل يوم إذا أمكن. كذلك:

- اغسلي يديك قبل الأكل أو إعداد الطعام، بعد التبول أو التبرز، وقبل وبعد الاعتناء بطفل أو مريض.
- اغسلي فرجك كل يوم بالصابون اللطيف والماء. ولا تستعملي الدوش المهبلي (مغطس مهبلي). فالمهبل يغتسل ويحتمي بإفراز بعض الرطوبة أو المخاط والدوش المهبلي يزيل هذه الحماية ويعرض المرأة لالتهاب مهبلها.
- تبولي بعد الجامعة. فالتبول يساعد في الوقاية من التهاب الجهاز البولي (لكنه لا يمنع الالتهاب)



- يمكنك صناعة فرشاة أسنان من المسواك لتنظيف أسنانك.

العناية الضرورية خلال النزف الشهري، ٥٥

التهابات الجهاز البولي، ٣٥٣.

حماية الأسنان

الاهتمام جيداً بحماية الأسنان مهم للأسباب التالية:

- الأسنان القوية السليمة ضرورية لمضغ الطعام وهضمه جيداً.
- يمكن انقواء التسوس المؤلم في الأسنان (نخر الأسنان) وآلم اللثة (النبرة) بالاعتناء جيداً بالأسنان .
- يمكن أن تسبب الأسنان المسوسة من جراء عدم التنظيف، التهابات خطيرة قد تضر أجزاء أخرى من الجسم.
- من لا يهتم بأسنانه قد يتعرض في الغالب لفقدانها مع تقدمه في السن.

ينبغي تنظيف الأسنان بعناية مرتين في اليوم. فتظيفها يزيل الجراثيم التي تسبب التسوس وفقدان الأسنان. نظفي ميناء الأسنان الأمامية والخلفية جميعاً، ثم نظفي بين الأسنان وتحت اللثة (النبرة). استخدمي فرشاة ناعمة أو مسواكاً، أو إصبعاً تلفينها بقماش خشن. المعجون بيد لكنه ليس ضرورياً. ويفيد كذلك استخدام الملح أو الفحم أو الماء النظيف العادي.



الماء النظيف

يجب أن تؤخذ مياه الشرب من أنظف المصادر المتاحة. فإذا كانت المياه معكرة دعيها تروق أو تصفى، ثم اسكبي الماء الصافي. وقبل أن تشربي اقتلي الجراثيم كما هو موصوف أدناه. وهذا يدعى تطهيراً.

اخزني الماء الصافي في أوعية نظيفة مغطاة. إذا كان الوعاء قد استخدم لخزن زيت الطهو، فاغسله جيداً بالصابون والماء الساخن قبل خزن الماء فيه. وإياك أن تخزني الماء في أوعية استخدمت لمستحضرات كيميائية أو مبيدات أو وقود. اغسلي أوعية الماء بالصابون والماء النظيف مرة في الأسبوع على الأقل.



إخزني ماء الشرب في الأجرار وواظبي على تنظيف مسكنك

فيما يلي وسائل بسيطة وزهيدة لتطهير (تعقيم) مياهك:

أشعة الشمس. تقتل أشعة الشمس كثيراً من الجراثيم الضارة. لتطهير المياه بالأشعة الشمسية إملئي أوعية نظيفة شفافة (ليست ملونة) من الزجاج أو البلاستيك (اللدائن) بالماء، وضعيها في الخارج من الصباح إلى العصر. وليكن مكان وضعها فضاء مكشوف تتعرض فيه للشمس طول النهار. (إذا كنت بحاجة لمياه الشرب على الفور، فإن ترك الوعاء تحت الشمس ساعتين منتصف النهار يكفي لتطهير المياه).

وللحيلولة دون تلوث المياه بالجراثيم، اختاري موقعاً بعيداً عن الأطفال والقطار والحيوانات. وإذا أردت تبريد المياه قبل استعمالها، ضعي الأوعية داخل المنزل ليلاً. يمكن خزن المياه يوماً أو اثنين في الوعاء ذاته. والتطهير بأشعة الشمس يعطي أفضل نتيجة في البلاد الحارة.

عصير الليمون يقتل أحياء الكوليرا (دون غيرها من الجراثيم). أضيفي ملعقتين كبيرتين من عصير الليمون في لتر ماء ودعيه يروق ٣٠ دقيقة.

غلي الماء بين خمس أو عشر دقائق، يقتل معظم الجراثيم. ولما كان غلي الماء يستهلك الكثير من الوقود، فلا تستخدم هذه الطريقة لتطهير مياهك إلا إذا تعذر وجود غيرها. إذا أردت أن تقتلي كل الجراثيم المحتمل وجودها في الماء فعليك بغليه عشرين دقيقة.



سلامة الطعام

ينتشر كثير من أمراض الأمعاء الشائعة بواسطة الطعام. وأحياناً ينقل العاملون في الحصاد وتداول الأغذية وتحضيرها الجراثيم بأيديهم إلى الأطعمة. وتنتقل الجراثيم والعضونة أحياناً في الهواء، فتستوطن الطعام وتفسده. ويحدث هذا عندما لا يكون الطعام مخزوناً أو مطبوخاً على نحو سليم، أو عندما ينقضي عليه الزمن.

لمنع انتشار الجراثيم في الأطعمة:

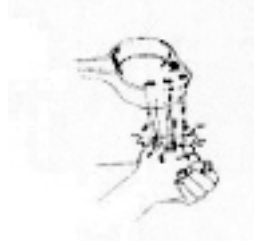
- اغسلي يديك بالماء والصابون قبل إعداد الطعام وقبل الأكل وقبل إطعام أطفالك.
- اغسلي كل الثمار والفاكهة أو قشريها، إذا كانت تؤكل نيئة.
- لا تدعي اللحم أو الدجاج أو السمك النيئ يلامس الأطعمة الأخرى التي تؤكل نيئة. واغسلي يديك والسكين وخشبة التقطيع على الدوام بعد أن تقطعي هذه اللحوم.
- تجنبني السعال والبصق والعلك قرب الطعام حتى لا يتطاير رذاذ لعابك على الأطعمة.
- لا تدعي الحيوانات تأكل الطعام عن الصحون والأوعية. إذا أمكن أبقِ الحيوانات خارج المطبخ.
- تخلصي من الطعام حين يفسد بطريقة سليمة.
- إيك بعض العلامات المألوفة على فساد الطعام:
 - الرائحة الكريهة.
 - الطعام الكريه أو المتغير.
 - تغير اللون (مثلاً إذا تبدل لون اللحم النيئ من الأحمر إلى البني).
 - كثرة الفقاعات على وجه الطعام (مثلاً على اليخنة أو الشورباة التي مر عليها زمن) مع رائحة كريهة.
 - وجود لزوجة على وجه اللحم أو الطعام المطهو.

الطعام المطهو

طهو الطعام يقتل الجراثيم. يجب أن تطهي كل اللحوم والدجاج والأسماك. يجب ألا يبدو أي شيء نيئاً في مظهره أو لونه.



إذا أخذ الطعام يبرد عادت الجراثيم إلى النمو بسرعة من جديد. فإذا لم يؤكل الطعام في غضون ساعتين عاودي تسخينه حتى تشتد سخونته. يجب أن تغلي السوائل، أما الأطعمة الصلبة، مثل الأرز، فيجب أن تسخن حتى يطلع منها البخار.



- غسل اليدين يقي من انتشار المرض. خصصي منشفة جافة نظيفة لتجفيف اليدين. اغسليها كثيراً ونشفيها في الشمس. أو جفني يديك في الهواء بنفض الماء عنهما.



- توجد في بعض المجتمعات وسائل خاصة لتحضير اللحم والسمك النيئ، تجعلهما طعاماً سليماً.

اختيار الأطعمة



رائحة السمك
القوية وانتفاخ
العلب المختومة
دليان على أن
الطعام قسء.



يكون الطعام فاسداً أحياناً، قبل طهوه أو خزنه. وفيما يلي أمور يجب أن تلاحظها حين تختارين الأطعمة.

الأطعمة النيئة يجب أن تكون:

- طازجة وفي موسمها.
- كاملة - غير مخدوشة ولا معطوبة، لم تلتهمها الحشرات.
- نظيفة.
- رائحتها طازجة (خصوصاً الأسماك والأصداف واللحوم إذ يجب ألا تكون رائحتها قوية).

الأطعمة المحفوظة (المطبوخة أو المعلبة) ينبغي حفظها في:

- علب تبدو جديدة (بلا صدأ ولا انتفاخ أو تقعر).
- جرار ذات غطاء نظيف.
- أكياس مختومة كاملة وغير ملتوية.

خزن الطعام

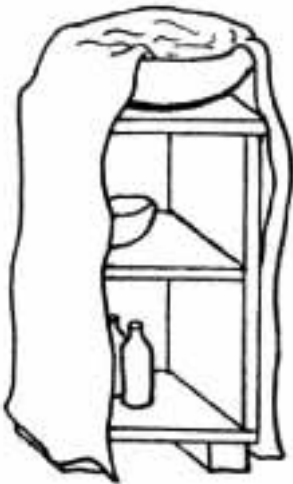
كلما أمكن كُلي الطعام يوم طبخه. فإذا خزنه غطّيه لحمايته من الذباب والحشرات الأخرى والغبار.

البرد يحفظ الطعام أفضل. وفيما يلي وسائل لتبريد الطعام بواسطة التبخير (أي تصاعد الماء في الهواء). ضعي الطعام في مقلاة ضحلة غير عميقة لتحسين تبريدها.



التبريد في الفخار. يوضع وعاء في داخل وعاء. ويملأ الوعاء الأكبر ماء. وليكن الوعاء الأكبر وغطاؤه، من الفخار الخشن غير المزجج (أي غير المطلي بطلاء أملس كالزجاج) حتى يرشح منه الماء إلى الخارج ويتبخر. أما الوعاء فيجب أن يكون مزججاً من داخله ليمنع رشوح الماء إلى داخل الطعام.

خزانة (دولاب) التبريد أو البراد. حيث لا توجد برادات (ثلاجات) جاهزة، ضعي صندوقاً أو علبة خشبية على جانبها وأوقفها على قرميد أو حجارة لرفعها عن الأرض. ضعي وعاء مملوءاً ماءً على أعلى الصندوق، وغطيه بستارة خيش أو قماش خشن يتدلى إلى الأرض، وغطسي القماش في الماء ليمتص الرطوبة فتنتشر فيه. ضعي الطعام في الصندوق. وعندما يتبخر الماء من القماش يبرد الطعام. إذا استطعت أن تبقّي القماش رطباً على الدوام، حصلت على نتيجة أفضل.



غطي القفص كله حين
تصنعين براداً. يبدو
القفص مفتوحاً هنا حتى
تري ما في داخله.

- يمكن للنساء اللواتي يعرضن الأطعمة المحلية التي تحفظ جيداً، والأساليب المناسبة لحفظها، أن يعلمن الأخريات.

حاجات النساء الخاصة

الاستراحة والتمرّن

الاستراحة

يعمل معظم النساء بكد في الطبخ ونقل الماء وجمع الحطب. فإذا كانت المرأة تعمل خارج بيتها أيضاً، فإن عبئها يتضاعف. قد تعمل طول النهار في معمل أو مكتب أو في الحقول، ثم تعود إلى المنزل إلى عملها الثاني -الاهتمام بأسرتها. وقد يؤدي كل هذا العمل القاسي إلى الإرهاق وسوء التغذية والمرض، لأن لا وقت لديها لتستريح أو تَأْكُل كفايتها من أجل استجماع طاقتها للعمل. ويستطيع أفراد الأسرة تخفف عبء المرأة، إذا عاونوها في العمل المنزلي. كذلك يمكنها أن تتعاون مع نساء أخريات على الطهو والتنظيف وجمع الحطب ونقل الماء (معاً أو مناوبة) تخفيفاً للعبء. وسواء أكانت المرأة تعمل عملاً مأجوراً أم لا فقد تحتاج



- اعملوا في مجتمعكم من أجل تخفيف عبء أعمال المرأة. فالأفران التي تحتاج إلى حطب أقل (الصفحة ٢٨٢) ومصادر المياه في القرية، تحسن عيش الجميع.

العمل ٢٨١.

الجلوس أو الوقوف طويلاً ٢٨١.

إلى من يعينها في العناية بأطفالها. ينظم بعض النساء تعاونيات لحضانة الأطفال، فتهتم إحداهن بالأطفال لتنصرف الأخريات إلى العمل، وتدفع كل منهن بعض المال إلى الحضنة، أو يتناوبن على الحضنة. وإذا كانت المرأة حاملاً احتاجت إلى راحة أكثر. ويمكنها أن تشرح لأسرتها سبب حاجتها هذه وتسألهم إعانتها في تخفيف عبء العمل.

تعبت من الجلوس واحتاج إلى أن أتمن أكثر. ربما يستحسن أن أعود إلى المنزل سراً...



التمرّن

يحظى معظم النساء بما يكفي من تمرين، وهن يقمن بعملهن اليومي. لكن المرأة التي لا تتحرك كثيراً أثناء عملها. إذا كانت تجلس مثلاً أو تقف كل النهار في معمل أو مكتب يجب أن تحاول السير وأن تتمطى كل يوم. وبذا تحافظ على قوة قلبها وورثتها وعظامها.

الفحوص الصحية الدورية

- لا تظهر الأمراض المنقولة جنسياً وأنواع السرطان في الغالب أية علامات حتى يصل المرض إلى مرحلة خطيرة. وعندما تكون الفرصة معالجة المشكلة قد فاتت.



يجب أن تزوري عاملة صحية مدربة إذا أمكن، لفحص جهازك التناسلي (انظري الصفحة ٤٤) كل ثلاث سنوات أو خمس، حتى لو شعرت أنك بخير. يجب أن يتضمن هذا الفحص فحصاً للحوض والثديين واختباراً لفقر الدم (الانيميا)، وآخر للأمراض المنقولة جنسياً إذا كنت معرضة لها (انظري الصفحة ٢٦٣). وقد يتضمن كذلك فحص المسحة المهبلية (شرحه أدناه) أو اختباراً آخر لسرطان عنق الرحم، كلما تقدمت في السن.

النساء المعرضات للأمراض المنقولة جنسياً
٢٦٣.

فيما يلي مراحل فحص الحوض:



١. تعاین العاملة الصحية فرجك لملاحظة أي تورم أو نتوءات أو تقرحات أو تغير في اللون.
٢. عادة تدخل العاملة الصحية منظاراً خاصاً في مهبلك. والمنظار هو أداة معدنية أو بلاستيكية (لدائنية) تفتح داخل المهبل، حتى تتمكن من فحص جدار المهبل وعنق الرحم لملاحظة أي تورم أو نتوءات أو تقرحات أو إفراز. قد تشعرين بضغط بسيط أو تتضايقين قليلاً من وجود المنظار في الداخل، لكنه لا يؤذي. وإذا استرخت عضلاتك وكانت مثانتك فارغة كان الفحص مريحاً.

٣. إذا كان في العيادة مختبر، أجرت لك العاملة الصحية فحص المسحة المهبلية لكشف السرطان.

وكذلك إذا لزم، اختبارات للأمراض المنقولة جنسياً. فمن أجل فحص المسحة المهبلية تكشف العاملة الصحية بعض الخلايا من عنق الرحم. والكشف غير مؤلم. ويفترض ألا تشعرين إلا بضغط لا يذكر. وترسل الخلايا إلى مختبر حيث تفحص لكشف السرطان. فإذا كُشف السرطان وعولج باكراً، فالشفاء منه مضمون تقريباً على الدوام (انظري الصفحة ٣٢٥).

٤. بعد أن تنزع العاملة الصحية المنظار، تضع في كفها قفازاً مطاطياً نظيفاً، تُدخل إصبعين في مهبلك، وتضغط باليد الأخرى على أسفل بطنك. هكذا تستطيع أن تفحص حجم رحمك وشكله وموقعه، وكذلك الأنبيين والمبيضين. ويفترض كذلك ألا تكون هذه المرحلة من الفحص ألماً. فإذا ألمتك قولبي لها. فقد يكون شيء ما على غير ما يرام.

٥. قد تحتاج العاملة الصحية في بعض الحالات، إلى إجراء فحص شرجي. ولذا تُدخل إصبعاً في شرجك، واصبعاً أخرى في الفرج. وقد تتمكن العاملة الصحية بذلك من ملاحظة أي مشكلات محتملة في المهبل والرحم والأنبيين والمبيضين.

الجماع الآمن

يعرّض الجماع غير الآمن أو مجامعة أكثر من شريك، المرأة لاحتقال التقاط مرض منقول جنسياً، أو الإيدز (السيدا). وقد يؤدي المرض المنقول جنسياً إذا لم يعالج، إلى عقم المرأة أو حصول الحمل في الأنابيب أو الإسقاط. كذلك تؤدي كثرة الشركاء إلى زيادة احتمال تعرض المرأة لالتهاب الحوض والسرطان. وفي استطاعة المرأة أن تتجنب كل هذه المشكلات إذا اتبعت قواعد الجماع الآمن.

تنظيم الأسرة

على المرأة الشابة أن تستعين بأسلوب تنظيم الأسرة لتأخير حملها الأول حتى يكتمل نماء جسمها. وبعد ولادة طفلها الأول، عليها أن تجعل سنتين على الأقل بين الحمل والآخر. وتسمى هذا الطريقة مباحدة الولادات، وهي تسمح لجسمها أن يستعيد قوته بعد كل ولادة، وأن يأخذ طفلها كفايته من الرضاعة بالثدي. وعندما يصبح لديها عدد الأطفال الذي تريد يجب أن يكون في إمكانها أن تختار عدم الإنجاب من بعد.

- أصبح الإيدز (السيدا) سبباً رئيسياً من أسباب وفيات النساء في مناطق متعددة من العالم.

الجماع الآمن ١٨٦.

التهاب الحوض ٢٧٢.

تنظيم الأسرة ١٩٧.

حفاظاً على صحة الأم والأطفال، يستحسن تجنب:



العناية اللازمة أثناء الحمل والولادة

لا يسعى الكثير من النساء في الحصول على عناية أثناء حملهن، لأنهن لا يشعرون بأي مرض. لكن الإحساس بالسلامة لا يعني أن كل شيء على ما يرام. فكثير من مشكلات الحمل والولادة، مثل ارتفاع ضغط الدم أو استلقاء الجنين في غير الوضع السليم داخل الرحم، لا علامات ظاهرة لها. وعلى المرأة الحامل إذن أن تسعى إلى فحوص دورية، لتتمكن القابلة، أو العاملة الصحية المدربة على رعاية الحامل، من فحص جسمها لتطمئن إلى أن حملها يسير على ما يرام. ويمكن أن تساعد العناية أثناء الحمل على منع مشكلات خطيرة.

معالجة تدلي الرحم ١٣١ .

تسيب البول ٣٥٨ .

الولادة ٨٠ .

تمرين "العصر" ٣٥٩ .

بفضل تنظيم الأسرة والعناية الجيدة أثناء الحمل والولادة، يمكنك أن تتجنبني:

تدلي الوحم "أو هبوطه". إذا حملت المرأة كثيراً، أو كان مخاضها طويلاً، أو دفعت أثناء الولادة قبل الأوان، فقد تضعف العضلات والأربطة التي تحمل الرحم، ويهبط الرحم أو يتدلى عندئذ قليلاً أو كثيراً في المهبل. وهذا ما يسمى بهبوط الرحم أو تدليه.

العلامات:

- تسيب البول.
- في الحالات الشديدة، يمكن أن يشاهد عنق الرحم عند فتحة المهبل.

الوقاية:

- باعدي الولادات سنتين على الأقل.
- أثناء المخاض لا تدفعي إلا عندما يفتح باب الرحم تماماً، وتحسين أنك بحاجة فعلاً إلى الدفع. ولا تدعي أحداً يضغط على رحمك إلى الأسفل لاستعجال ولادة الطفل.
- تسيب البول في المهبل. إذا ضغط رأس الطفل طويلاً جداً على جدار المهبل أثناء الولادة، فقد يحدث تمزقاً في نسيجه. وعندئذ يتسبب البول أو البراز من المهبل. استلمي أكثر في الصفحة ٣٥١.

الوقاية.

- لا تحملي ثانية قبل أن يكتمل نماء جسمك.
- تجنبني المخاض الطويل جداً.
- باعدي بين الولادات سنتين على الأقل حتى تستعيد عضلاتك قوتها.

التطعيمات لمرض الكزاز (التيتانوس)

الكزاز (التيتانوس) التهاب قاتل. ويمكن أن تلتقط المرأة جرثومة الكزاز من براز بشري أو حيواني، إذا دخلت الجرثومة جسمها عبر جرح. والجميع معرض للكزاز، لكن المرأة والطفل أشد تعرضاً له في أثناء الولادة. فقد تدخل الجرثومة الجسم من خلال أدوات غير معقمة جيداً، كالتي تدخل في الرحم أو تستخدم في قطع المشيمة (الخلاص).

يجب تطعيم (تلقيح) جميع البنات والنساء الحوامل لمرض الكزاز. وإذا حملت المرأة وهي غير مطعّمة، فيجب أن تحقن باللقاح عند أول فحص دوري ثم تحقن ثانية بعد شهر على الأقل، ثم تتابع اللقاحات وفقاً للجدول التالي:

جدول التلقيح للكزاز (التيتانوس) :

الحقنة الأولى: في الفحص الأول.

الحقنة الثانية: بعد شهر على الأقل .

الحقنة الثالثة: بعد الثانية بستة أشهر على الأقل

الحقنة الرابعة: بعد الثالثة بسنة على الأقل.

الحقنة الخامسة: بعد الرابعة بسنة على الأقل.

ثم حقنة كل عشر سنوات.

فحوص الثدي الدورية

في أثناء معظم النساء كتل. وكثيراً ما تتبدل هذه الكتل حجماً وشكلاً أثناء الدورة الشهرية. وقد تصبح طرية جداً قبيل بدء النزف الشهري. و نادراً ما تكون الكتل التي تدوم، علامة على سرطان الثدي.

تستطيع المرأة عادة أن تكتشف بنفسها كتل الثدي، إذا تعلمت كيف تفحص ثدييها. فإذا فحصت كل شهر، فإنها تألف ملمسهما، وتصب أحسن إدراكاً، إذا حدث ما لا يرام .

- على المرأة فحص ثدييها كل شهر، حتى بعد توقف الدورة الشهرية النهائي.

- إذا كانت المرأة مصابة بإعاقة تصعب فحص ثدييها بنفسها فيمكنها أن تطلب ذلك من شخص ثقة.

كيف تفحصين ثديك

انظري إلى ثديك في المرأة، ارفعي يديك فوق رأسك. لاحظي أي تبدل في شكل الثديين، أو أي ورم أو تغير في الجلد أو الحلمة. ثم انزلي يديك إلى جانبيك، وافحصي ثديك ثانية.



تمددي أرضاً، واضغطي أصابعك وهي مستقيمة على الثدي وحاولي تحسس أية كتل.



لا تتركي جزءاً من الثدي لم تتحسسيه. ويستحسن ان تتبعي في كل شهر طريقة أو نمط التحسس ذاته. ولا تنسي ان تتحسسي منطقة تحت الابط.



ما العمل إذا وجدت كتلة

إذا كانت الكتلة طرية ومنتظمة ومتساوية الملمس وتتحرك تحت الجلد إذا دفعتها بأصابعك، فلا تقلقي بشأنها. أما إذا كانت صلبة وشكلها غير منتظم، ولا تؤلمك، فتابعي مراقبتها، خصوصاً إذا لم تجدي مثلها في الثدي الآخر. وإذا كانت لا تتحرك تحت الجلد عند دفعها، استشيري عاملة صحية أو طبيب إذا بقيت الكتلة بعد دورتك الشهرية التالية فقد تكون علامة لسرطان الثدي (انظري الصفحة ٣٧٠). كذلك لا بد من فحص طبي إذا لاحظت إفرازاً من الحلمة يبدو مثل نزف الدم أو القيح، فقد تكون علامة لسرطان الثدي.

للحفاظ على صحتك تجنبي:

التدخين، والكحول، والأدوية والمخدرات الأخرى تضر بصحة المرأة. استعملي المزيد في الصفحة ٤٢٣.

إقامة توازن بين المعالجة والوقاية

تستطيع العاملة الصحية أو كل، أن يعمل لتحسين صحة المرأة في مجتمعك، أن تلعب دوراً مهماً في منع المرض قبل حدوثه. لكن قلما تحتاج المرأة إلى اتقاء الأمراض مقدار ما تحتاج إلى معالجة أمراض أصيبت بها فعلاً. ولا بد إذن من أن يكون همّ العاملة الصحية الأول المساعدة على الشفاء.

لكن يمكن أن تستخدم المعالجة بآباً للوقاية. وأنسب الأوقات لمحادثة امرأة عن الوقاية هو حين تأتي طبيباً للعيون. فمثلاً إذا جاءت امرأة وهي مصابة بالتهاب في الجهاز البولي، عالجي المشكلة أولاً. ثم استرسي في شرح وسائل الوقاية الممكنة من هذه الالتهابات في المستقبل.

اعلمي على تشجيع النساء لوقاية أنفسهن من المشكلات الصحية. ويتوقف هذا كثيراً على نظرة النساء إلى المرض والشفاء والصحة. فإذا انحسرت حدة التحدي اليومي في مسألة البقاء على قيد الحياة، وإذا تبدلت أفكارهن عن الصحة، أو أمكن السيطرة على المزيد من الأمراض، قد يزداد اهتمامهن بالوقاية. وعندئذ يمكن تجنب الكثير من الألام غير الضرورية، وتستطيعين عندئذ مساعدة النساء في العمل نحو مزيد من العناية الذاتية المجدية.

سعيًا إلى التغيير



-تستطيع العاملة الصحية أن تلعب دوراً مهماً في مساعدة النساء للعمل معاً من أجل وقاية صحتهن من المشكلات التي يتعرضن لها في مجتمعهن.



الفصل ١١

تغذيتنا

في هذا الفصل:

١٦٦	النظافة
١٦٦	الأطعمة الأساسية والأطعمة المساعدة
١٦٧	الفيتامينات والمعادن المهمة
١٧٠	الأكل الأفضل وبكمية أقل
١٧١	معتقدات مؤذية عن الطعام
١٧٢	سوء التغذية قد يسبب المرض
١٧٢	فقر الدم (الأنيميا)
١٧٣	البري بري
١٧٤	مشكلات الإسراف في الأكل أو تناول الأطعمة غير المناسبة
١٧٦	وسائل تحسين التغذية
١٧٨	اختبار فكرة جديدة
١٧٩	إقامة توازن بين الناس والأرض

تغذيتنا



- يستطيع الناس اتقاء العديد من الأمراض إذا توافرت لهم الأطعمة الجيدة الكافية.

تحتاج المرأة إلى الأطعمة الجيدة للقيام بأعمالها اليومية، ولاتقاء الأمراض ولتكون ولاداتها آمنة وصحية. ويعاني الكثير من النساء حول العالم سوء التغذية أكثر مما يعانون أية مشكلة صحية أخرى، ويسبب إعتلال التغذية هذا الإرهاق والضعف والإعاقة واعتلال الصحة عموماً.

أسباب الجوع وعدم الأكل الجيد كثيرة، أهمها الفقر. فصي أقطار عديدة من العالم ، يمتلك قلة من الناس معظم الثروات والأراضي. وقد يزرع هؤلاء محصولاً مثل البن والتبغ بدلاً من الأطعمة لأنها تدر عليهم أموالاً أكثر. وقد يزرع الفقراء أراضي صغيرة يستعبرونها أو يستأجرونها من ملائكة الذين يأخذون في المقابل جزءاً كبيراً من المحصول .

ولمشكلة الفقر هذه أثر كبير في النساء. فالعديد من الأسر توفر من الطعام للنساء أقل مما توفره للرجال، مهما كان الطعام المتيسر قليل. ولذا لا يمكن حل مشكلة الجوع وإعتلال التغذية تماماً، قبلوا أرضهم. الأرض والموارد الأخرى تقاسماً منصفاً، وقبل أن يعامل الرجل والمرأة بالتساوي.

ومع ذلك يستطيع الناس الآن أن يفعلوا الكثير ليأكلوا أفضل وأرخص . فكلما كلنا أفضل اكتسبنا قوة. وكلما شبع المرء في يومه ، استطاع التفكير بحاجات عائلته ومجتمعه، وأمكنه السعي إلى التغيير.

الاطعمة الاساسية والاطعمة المساعدة

- النظام الغذائي السليم هو أن يأكل الإنسان المقدار الكافي من الطعام والأنواع المفيدة منه كي ينمو جسمه ويتمتع بصحة جيدة ويحارب الأمراض.

في معظم أنحاء العالم، يأكل الناس نوعاً أساسياً من الطعام، منخفض الثمن. مع جميع وجباتهم . ويختلف هذا الطعام الأساسي من منطقة إلى أخرى. فقد يكون أرزاً (رزاً)، أو خبزاً (العيش)، أو القمح، أو البرغل، أو اليوم. لكسرة“ ، أو الدخن، أو البطاطس، أو الكسكس، أو المعكرونة (المكرونة) وغيرها. وغائباً ما يوفر هذا الطعام الأساسي معظم ما يتطلبه جسم الإنسان طول اليوم .

لكن الطعام الأساسي وحده لا يكفي ليحتفظ الجسم بصحته. فهو يحتاج إلى ”أطعمة مساعدة“ أخرى تزوده البروتينات (التي تسهم في نماء الجسم)، والفيتامينات والمعادن (التي تسهم في حماية الجسم وترميمه)، والدهون والسكريات (التي توفر الطاقة) .

تتكوّن الأنظمة الغذائية الصحية من أصناف متنوعة من الأطعمة تحتوي بعض أطعمة غنية بالبروتينات، والفاكهة والخضر الغنية بالفيتامينات والمعادن. ولا يحتاج جسم الإنسان إلا إلى قليل من الدهون والسكريات. أما إذا كان الطعام المتوافر قليلاً، فإن تناول الأطعمة التي تحتوي على الدهون والسكريات يظل أفضل من قلة الأكل.

ليس من الضروري أن تتناول المرأة كل الأطعمة المذكورة هنا لتتمتع بصحة جيدة. بل يكفي أن تتناول الأغذية الأساسية التي تعودت عليها وأن تضيف إليها أكثر ما يمكن من الأطعمة المساعدة المتوافرة في منطقتها.

الأطعمة المساعدة



الفيتامينات والمعادن المهمة

تحتاج المرأة، وبخاصة المرأة الحامل أو المرضعة، إلى خمسة أصناف ضرورية من الفيتامينات والمعادن، وهي: الحديد، وحمض الفوليك والكلسيوم، واليود، والفيتامين أ.

الحديد

الحديد يجعل الدم قوياً ويسهم في الوقاية من فقر الدم (الأنيميا). وعلى المرأة أن تكثر من تناول الحديد مدى الحياة. وبالأخص في سنوات الحيض وخلال الحمل.

- نستعرض في هذا الجزء الفيتامينات والمعادن ومصادرها الغذائية. وقد نحتاج في الحالات الشديدة إلى تناولها عن طريق الأدوية. من الأفضل دائماً أن نحصل على الفيتامينات والمعادن عن طريق التغذية بدلاً عن أقراص الدواء أو الحقن أو مستحضرات الشراب.

هذه الأطعمة غنية بالحديد:

- اللحوم (خصوصاً الكبد والطحال والقلب والكلى)
- الفواكه (الدجاج)
- البيض
- الأسماك (الحوت)
- البقول
- الفاصوليا والبقول واللوبياء



هذه الأطعمة أيضاً تحتوي على بعض الحديد:

- الملفوف الأخضر
- البطاطس (البطاطا)
- القرنبيط (القنبيط)
- العدس
- الملفوف المسوق
- اللفت
- دبس الخروب
- بذور دوّار الشمس والسّمسم والقرع واليقطين
- الفراولة (الفريز)
- البقدونس (المعدونس)
- الخضر ذات الأوراق الخضراء الداكنة
- الملوخية والسبانخ والرجلة والسلق
- الأناناس
- اليام الحلوة (نوع من البطاطس)
- الحشائش البحرية
- قرنبيط البروكولي
- الفاكهة المجففة
- خصوصاً التمر
- والمشمش والزبيب

وبإمكانك الحصول على المزيد من الحديد:

• الليمون أو الحامض (وفيها الكثير من الفيتامين ج). أثناء الطهي ينتقل بعض الحديد من الوعاء إلى الطعام.

- إذا أضفت قطعة حديد نظيفة - مسمار حديد أو حذوة حسان - إلى وعاء الطعام، على شرط أن تكون هذه القطعة مصنوعة من الحديد النقي، وليست خليطاً من حديد ومعدن آخر.

- إذا نعت قطعة حديد نظيفة، أو مسمار مثلاً، في القليل من عصير الحامض ساعتين ثم صنعت شراب الليمون من المحلول وشربتيه.



- يستحسن تناول المأكولات الغنية بالحديد مع الحمضيات أو مع الطماطم (البندورة) التي تساعد الجسم على امتصاص مقدار أكبر من الحديد لأنها تحتوي على الفيتامين ج.

حمض الفوليك

يحتاج الجسم إلى حمض الفوليك لصنع كريات الدم الحمراء. فقد يؤدي نقص في حمض الفوليك إلى فقر الدم (الأنيميا) لدى المرأة والى مشكلات خطيرة لدى الوليد. ولذلك تحتاجين إلى كفايتك من حمض الفوليك خصوصاً أثناء الحمل.

المأكولات الغنية بـحمض الفوليك هي:



- الخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة
- اللحوم
- البيض
- الحبوب الكاملة
- الأسماك (الحوث)
- القمح
- الفطر
- المكسرات
- النب (الجاودان)
- البقول والفاصوليا والفل واللوبيا
- الكبد

الكالسيوم

يحتاج الجميع إلى الكالسيوم لتقوية العظام والأسنان. أما الفتيات والنساء فيحتاجن إلى الكالسيوم لأسباب أخرى أيضاً:

- خلال الطفولة: يسهم الكالسيوم في إنماء حوض الفتاة كي تستطيع الإنجاب بأمان عندما تبلغ.
- خلال الحمل: تحتاج المرأة إلى الكالسيوم الكافي لتمو عظام طفلها ولتحافظ هي على عظامها وأسنانها قوية.
- خلال الإرضاع: الكالسيوم ضروري في تكوين لبن حليب الرضاعة.
- خلال منتصف العمر والسن الأكبر: الكالسيوم ضروري للوقاية من ضعف العظام (ترقق العظم)

- تساعد أشعة الشمس جسمك على استخدام الكالسيوم استخداماً أفضل. حاولي التعرض للشمس ربع ساعة في اليوم على الأقل. تذكري أن البقاء في الخارج وحده لا يكفي بل يجب أن تلامس أشعة الشمس بشرتك.

- تجنبي طهو الطعام طويلاً حتى لا تقضي على حمض الفوليك والفيتامينات الأخرى.

هذه مأكولات غنية بالكالسيوم



- اللبن الحليب، وخبثارة اللبن والزبادي (اللبن الرائب)
- الأجبان
- السمسم
- المحاريات
- الفاصوليا والفل واللوبيا وخصوصاً الصويا
- الخضروات ذات الأوراق الخضراء
- اللوز
- الوجبات التي تحتوي على عظام
- الكلس

لزيادة الكالسيوم الذي تحصلين عليه من الطعام:

- انقعي عظاماً أو قشور بيض في الخل أو في عصير الحامض ساعتين، ثم استعملي السائل في الحساء أو في مأكولات أخرى.
- أضيفي القليل من عصير الحامض أو الخل أو الطماطم (البندورة) عند طهي العظام للحساء.
- اطحني قشر البيض (العظم) وامزجيه بالطعام.
- انقعي الذرة بالكلس (الجير) قبل طحنها.
- اكبسي الزيتون بالكلس.



اليود (الأيودين)

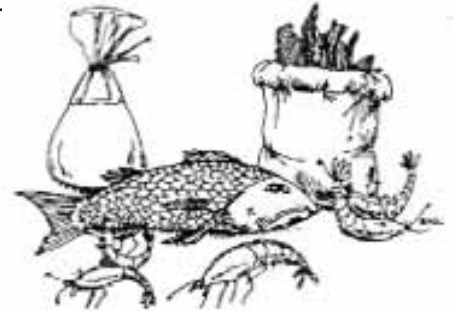
يساعد النظام الغذائي الذي يحتوي على اليود في الوقاية من تضخم الغدة الدرقية ومن مشكلات أخرى. فإذا لم تحسلي على النسبة الكافية من اليود خلال الحمل فقد يصاب طفلك بتبليد عقلي (بطء فكري). وأكثر ما ينتشر تضخم الغدة الدرقية والتبليد العقلي في المناطق التي يشح اليود في تربتها ومائها وأطعمتها. وخاصة في الأماكن الجبلية البعيدة عن البحر.

- انتفاخ الغدة
الدرقية (ويعرف
بتضخم الغدة
الدرقية أو التورم
الدرقي أو الدراق أو
الغصّة أو غوتر)



أسهل طريقة للحصول على اليود الكافي هي استعمال الملح الذي فيه يود بدلاً من ملح الطعام العادي. وبإمكانك أيضاً تناول المأكولات التالية (طازجة أو مجففة):

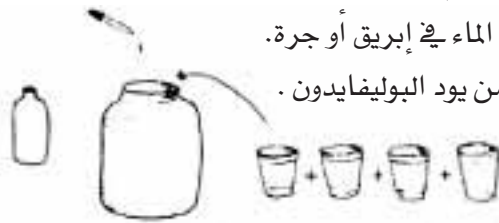
- المحاريات (مثل القريدس)
- الحشائش البحرية
- الأسماك (الحوث)
- المنيهوت (الكسافا)



إذا لم يكن الملح باليود أو الأطعمة الغنية باليود متوافرة وإذا كان تضخم الغدة الدرقية أو التبليد العقلي شائعاً حيث تقيمين، استلمي من الجهات المسؤولة عن الرعاية الصحية إن كان لديهم زيت اليود للشرب أو الحقن. وإلا فاصنعي في البيت شراب اليود من يود البوليفايديون Polyvidone iodine (وهو مطهر غالباً ما تجدينه في الصيدليات). وهو يحتوي على اليود بمعدل 6 ملل في القطرة.

كيف تحضرين شرابا اليود:

١. ضعي أربعة أكواب من الماء في إبريق أو جرة.
٢. أضيفي قطرة واحدة من يود البوليفايديون.



على كل من تجاوز السابعة أن يتناول كوباً من شراب اليود مرة كل أسبوع طول حياته. وهذا الشراب مهم للغاية للحوامل والأطفال.

إحفظي شراب اليود في حرارة الغرفة الطبيعية وفي وعاء داكن اللون يحميه من التور.

الفيتامين أ

يساعد الفيتامين "أ" في الوقاية من عمى الليل (العشى أو العشاوة) ومن بعض الالتهابات. فالعديد من الحوامل يعانين من الصعوبة في الرؤية في الليل (العمى الليلي) وقد يعني هذا أن نظامهن الغذائي كان يفتقر إلى الفيتامين "أ" قبل أن يحملن. فتظهر المشكلة عند الحمل لأنه يرتب على الجسم حاجات إضافية.

كذلك يؤدي نقص الفيتامين، "أ" إلى فقدان النظر عند طفلك. وتستطيعين أن تزيدي نسبة الفيتامين "أ" التي يحصل عليها طفلك بالرضاعة، إذا تناولت الأطعمة الغنية بالفيتامين "أ" وأنت حامل.

- الخضر الصفراء الداكنة والخضر ذات الأوراق الخضراء الداكنة وبعض الفاكهة البرتقالية اللون (البرتقال) غنية بالفيتامين "أ".



الأكل الأفضل وبكلفة أقل

- في الخبز والكُسكسي الأسمر
(المصنوع من الحبوب مع قشرها) فائدة
غذائية أفضل .

يعرف الناس قيمة التنوع النباتي في
الأغذية. في مصر: الكشري (عدس
+ معكرونة + رز + صلصة وبصل).
في بلاد الشام: المجدرة والمدرودة (عدس
وبرغل أو رز) وبصل، والمخلوطة (حبوب
وبقول متنوعة). في بلاد المغرب العربي:
كسكسي بدون علوش (كسكس +
حمص + خضر) والمقرونة (معكرونة
+ حمص).

من الضروري استخدام المال بحكمة إذا كان الدخل محدوداً. إليك بعض المقترحات للحصول
على فيتامينات ومعادن وبروتينات أكثر بكلفة قليلة .

١. **المأكولات البروتينية** : الفاصوليا والبازلا (البسلة) والعدس والذرة (الذرة) والذرة
الأخضر والبقول الأخرى كلها مصدر جيد للبروتينات وقليلة الكلفة. وإذا تركت هذه البقول
لتبرعم قبل أن تطهى وتؤكل، ازدادت نسبة الفيتامينات فيها. والبيض (العظم) أحد مصادر
البروتينات الحيوانية الأقل كلفة (راجع في الصفحة ١٦٨ أسلوب الاستفادة من القشر
أيضاً). والقلب والكلى والأسماك (الحوث) أصناف أرخص في الغالب من سائر اللحوم لكنها
مغذية مثلها تماماً.

٢. **الحبوب**: للآرز والقمح والحبوب الأخرى قيمة غذائية أعلى إذا لم تقشر قبل الطحن.

٣. **الفاكهة والخضر**: كلما أسرع في تناول الخضر والفاكهة الموسمية بعد قطفها، ازدادت
قيمتها الغذائية. فإذا حفظت فيجب حفظها في مكان بارد ومعتم كي لا تفقد فيتاميناتها.
اطهي الخضر في أصغر مقدار ممكن من الماء لأن الفيتامينات تذوب في الماء خلال الطهو. ثم
استعملي ماء السلق (المرق) لصنع الحساء، أو اشربيه.

تحتوي أوراق الخضر الخارجية القاسية، أو رؤوسها، مثل الجزر والقرنبيط، على الكثير من
الفيتامينات. ويمكن استعمالها في صنع الحساء المغذي. ففي أوراق المنيهوت (كسافا) مثلاً،
سبعة أضعاف البروتينات وكمية أكثر من الفيتامينات التي تحتويها الجذور.

وكثير من الفاكهة والتوت البري غني بالفيتامين ج وبالسكريات الطبيعية،
وبإمكانها أن توفر لك المزيد من الفيتامينات والطاقة.

٤. **اللبن الحليب ومشتقاته**: يجب حفظ اللبنة الحليب ومشتقاته في مكان
بارد ومعتم. وهذه الأطعمة غنية بالبروتين الضروري للنماء، وبالسيوم.

٥. **تنوع الأطعمة النباتية** وعدم الاكتفاء بنوع واحد منها، فالتنوع يلبي
حاجات الجسم من البروتينات المختلفة والفيتامينات والمعادن بشكل
أفضل، واقتران الحبوب مع البقول والخضر يجعلها تشكل وجبة متوازنة
ومغذية.

عن المعلبات: لا تضيعي مالك في شراء المأكولات أو الفيتامينات المعلبة.
إذا أنفق الوالدان في شراء المأكولات المغذية، المال الذي ينفق عادة على
الحلويات والمشروبات الغازية لصارت صحة أطفالهم أفضل بالكلفة
نفسها.

عن الأدوية والحقن: لما كان بإمكان معظم الناس الحصول على حاجتهم
من الفيتامينات في الطعام فيستحسن أن ينفقوا نفودهم على المأكولات
المغذية بدل الأدوية والحقن. وإذا احتجت إلى فيتامينات فخذها أقرصاً
لأنها مفيدة مثل الحقن وسعرها أرخص.



تستطيعين شراء مأكولات مغذية أكثر بالمشن
الذي تشتريه به مأكولات معلبة.

معتقدات مؤذية عن الطعام

- في المجتمعات العربية، يعلم الناس أهمية تغذية النساء (الوالدة بعد الوضع) فيقدمون لها الأطعمة الغذائية: الفراخ / الدجاج والكسكس مع علوش (لحم) والمغلي (الرز) والمكسرات) وألغاث (أعشاب وحلبة ومكسرات ولبن) والبشيث (التمر والطحين) وخضر مفيدة (مثل الأرضي شوكي) وغيرها.

- عادات مفيدة.

في العديد من أقطار العالم تقاليد ومعتقدات حول الرجال، والطعام تضرها أكثر مما تنفعها. فمثلاً:

- ليس صحيحاً أن البنت تحتاج إلى طعام أقل من الصبي. يعتقد بعض الناس أن الصبيان يحتاجون إلى طعام أكثر. لكن هؤلاء الناس على خطأ! إذ تعمل النساء في معظم المجتمعات قدر ما يعمل الرجال، وربما أكثر، وهن بحاجة مثلهم إلى الصحة. والفتيات اللواتي يحظين بتغذية جيدة في صغرهن يصبحن نساء سليماً، ويتعرضن لمشكلات أقل في المدرسة وفي العمل.

- ليس صحيحاً أن على المرأة أن تتجنب أطعمة معينة خلال الحمل والإرضاع. يشيع في بعض المجتمعات أن على المرأة أن تتجنب بعض المأكولات - كالفاصوليا أو البيض أو الدجاج أو مشتقات اللبن الحليب، أو الأسماك أو الفاكهة أو الخضر - خلال بعض مراحل حياتها، ومنها وقت النزف الشهري، أو الحمل، أو بعد النفاس، أو أثناء الإرضاع أو أثناء توقف العادة الشهري. لكن المرأة بحاجة إلى كل هذه الأطعمة وبالأخص خلال الحمل وأثناء الإرضاع. إن الامتناع عن هذه الأطعمة قد يسبب المرض والضعف وحتى الموت.

- ليس صحيحاً أن على المرأة أن تطعم عائلتها أولاً. تلقن المرأة أحياناً أن عليها أن تطعم عائلتها قبل أن تأكل هي، فتتناول بقايا الطعام ولا تحظى، في الغالب، على مقدار ما حصل عليه سائر أفراد العائلة. وليس هذا صحيحاً أبداً. بل قد يكون خطر إذا كانت المرأة حاملاً أو كانت وضعت طفلاً لتوها.

إذا لم تشجع العائلة المرأة على تناول الطعام الكافي، فننصحها نحن بأن تقوم باللازم للحصول

على كفايتها، حتى لو احتاجت إلى أن تأكل وهي تطهو أو إلى إخفاء الطعام وأكله لدى خروج زوجها من البيت.

- ليس صحيحاً أن المريض يحتاج إلى طعام أقل من السليم. لا يسهم الغذاء الجيد في الوقاية من الأمراض فحسب بل يساعد أيضاً المريض في مقاومة الداء واسترجاع صحته. والأطعمة المناسبة للسليم تتناسبه عموماً حين يمرض أيضاً.



سوء التغذية

قد يسبب المرض

تزداد احتمالات مرض الفتيات والنساء، لأنهن في الغالب يأكلن أطعمة وأغذية غير كافية. إليك بعض الأمراض الشائعة الناجمة من سوء التغذية .

فقر الدم (الأنيميا)

يعاني الشخصالدم:ب بالأنيميا ضعف الدم. ويحدث هذا حين يُقضى على كريات الدم الحمراء بسرعة تفوق سرعة استبدالها. وغالباً ما تعاني المرأة من فقر الدم بين سن البلوغ وسن توقف النزف الشهري، لأن النزف الشهري يسبب فقدان الدم. ويعاني نصف حوامل العالم تقريباً فقر الدم لأنهن بحاجة إلى مزيد من الدم للجنين الذي ينمو.

إن فقر الدم مرض خطير. فهو يسهم في تعرض المرأة لأمراض أخرى ويضعف قدرتها على العمل والتعلم. وتعرض المرأة المصابة بفقر الدم أكثر من غيرها للنزف أو حتى للموت أثناء الولادة.

- للاستعلام حول الملاريا والطفيليات والديدان، راجعي: "كتاب الصحة للجميع" أو أي كتاب آخر في الطب العام.

علامات فقر الدم :



- شحوب في داخل الجفن، وفي اللثة واللسان وفي الأظفار.
- ضعف وشعور بالإرهاق الشديد.
- دوار، خاصة عند الوقوف بعد الجلوس أو الاستلقاء
- الإغماء (فقدان الوعي)
- قصر النفس
- تسارع نبضات القلب.

أسباب فقر الدم:

- أكثر أسباب فقر الدم شيوعاً هو عدم تناول ما يكفي من الأطعمة الغنية بالحديد.
- فالحديد ضروري لتكوين الكريات الحمراء. الأسباب الأخرى هي:
- الملاريا التي تدمر الكريات الحمراء.
- الأنيميا المنجلية والثلاسيميا وغيرها من أمراض الدم.
- أي شكل من أشكال النزف:
- نزف شهري غزير (قد يتفاقم بسبب أداة منع الحمل الرحمية مثل اللولب)
- الولادة
- إسهال فيه دم (ديسنتاريا أو زحار - ديزنتاريا) سببه الطفيليات والبلهارسيا والديدان.
- قرحة دامية في المعدة.
- جرح ينزف بغزارة
- أمراض الدم الوراثية

المعالجة والوقاية من فقر الدم :

- إذا كان داء الملاريا أو الطفيليات أو البلهارسيا أو الديدان المعوية سبب فقر الدم عندك، عالجي هذه الأمراض أولاً.
- تناول المأكولات الغنية بالحديد (راجعى الصفحة ١٢٧)، وبالفيتامينات "أ" و "ج" التي تساعد الجسم على امتصاص الحديد. الحمضيات والبندورة (الطماطم) غنية بالفيتامين ج. والخضر ذات الأوراق الداكنة الخضراء أو الصفراء غنية بالفيتامين "أ". وإذا لم تستطع المرأة تناول ما يكفي من المأكولات الغنية بالحديد فعليها بأقراص الحديد (انظري الصفحة ٧٣). ويؤخذ الحديد بشكل أقراص عن طريق الفم. إن حقن الحديد خطيرة وهي ليست أفضل من الأقراص.
- تجنبى احتساء القهوة والشاي البلدي المغلي كثيراً، أو تناول النخالة (مثل قشرة الحبوب الخارجية مع الطعام)، فهذه قد تمنع الجسم من امتصاص حديد الطعام.
- أشربي الماء النظيف للوقاية من الطفيليات.
- تبرّزي في المرحاض حتى لا يتسرب ببيض الديدان إلى مصادر المأكولات أو المياه. إذا كانت الديدان الصقرية (الخطافية أو الصنارية أو الاسطوانية) منتشرة حيث تقيمين، حاولى انتعال الأحذية.
- لتكن فصح الولادة سنتين على الأقل بين ولادة وأخرى، ليتاح لجسمك اختزان الحديد بين حمل وآخر.

البري بري

- البري بري مرض سببه نقص الثيامين وهو نوع من الفيتامين ب يساعد الجسم في تحويل المأكولات إلى طاقة. والبري بري كالأنيميا، مرض غالباً ما يصيب النساء بين سن البلوغ وسن توقف النزف الشهري، ويصيب كذلك: أطفالهن.
- وغالباً ما ينشأ البري بري من نظام غذائي مرتكز على الحبوب المقشور (كالأرز المقشور) أو على الجذور الغنية بالنشاء كالمنيهوت.

علامات البري بري:

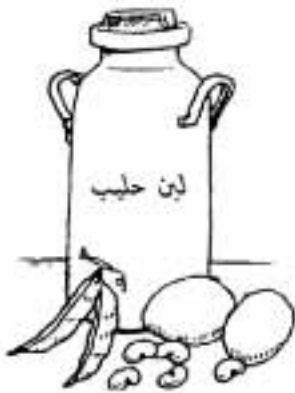
- انقطاع الشهية.
- ضعف شديد، خاصة في الساقين.
- تورّم شديد في الجسم أو توقف في عمل القلب.

المعالجة والوقاية من البري بري.

- تناولي المأكولات الغنية بالثيامين كاللحوم والدواجن والأسماك والكبد والحبوب غير المقشورة والخضر (البازيلا، الفاصوليا، البرسيم) واللبن الحليب والبيض. وإذا تعسر هذا فعليك بأقراص الثيامين.

الماء النظيف ١٥٥.

النظافة ١٥٠.



ت

مشكلات الإسراف في الأكل أو تناول الأطعمة غير المناسبة

إذا كانت المرأة بدينة أو تأكل كثيراً من الدهون فقد تصاب بارتفاع ضغط الدم أو بأمراض القلب أو بجلطة أو بحصى في المرارة أو بالسكري أو ببعض حالات السرطان. وقد تؤدي البدانة أيضاً إلى الإصابة بالتهاب مفاصل الساقين والقدمين.

على المرأة البدينة أن تخفف وزنها بالرياضة وأكل الفاكهة والخضر بدل الأطعمة الدهنية والحلوى. وإليك بعض المقترحات لتخفيف كمية الدهون في نظامك الغذائي:

- عند الطهو، حاولي التقليل من الزبدة أو الشحم أو الزيوت ما أمكن. أو اطهي بالمرق أو الماء بدلاً من الدهون.

- انزعي الدهون عن اللحوم قبل طهوها. لا تأكلي جلود الدجاج أو الحبش أو البط وغيرهما.

- تجنبي المأكولات الجاهزة الغنية بالدهن كالبطاطس المقلية.

السكري (الديابيتس)

يعاني مرضى السكري ارتفاع نسبة السكر في الدم. ويكون هذا المرض أخطر، عادة، إذا أصيب به المرء في صغره. لكنه شائع أكثر بين ذوي البدانة الذين تخطوا الأربعين.

العلامات المبكرة:

- العطش الدائم.
- التبول كثيراً وتكراراً.
- فقدان الوزن.
- الجوع الدائم.
- التعب المتواصل.
- التهاب المهبل المتكرر.

العلامات الأخطر لاحقاً

- الحكاك في الجلد.
- فترات من غشيان النظر.
- فقدان بعض الإحساس في اليدين أو القدمين.
- تقرح لا يندمل في القدمين.
- فقدان الوعي (في الحالات القصوى)

قد تكون جميع هذه علامات أمراض أخرى. ولكن حتى تعريفي إذا كنت مصابة بداء السكري، تستطيعين اختبار بولك بنفسك. استخدمتي رقائق الورق الخاصة، مثل اليوريسيكس (Uristix)، التي يتغير لونها إذا تبللت ببول يحتوي على السكر. وإذا لم تتيسر هذه الرقائق استشيريني عاملاً صحياً لإجراء فحص بول بسيط للسكري.



- يزداد احتمال الإصابة بالسكري أثناء الحمل. فإذا كنت حاملاً وأحسست بعطش دائم وفقدت وزنك، راجعي العامل الصحي لاختبار السكري في بولك.

ضغط الدم المرتفع، ١٣٠.

السرطان ٣٦٤.

التهاب المفاصل، ١٢٣.

المخدرات والكحول والتبغ ص ٢٤٣.

المعالجة من السكري:

إذا كنت تعاني من داء السكري وأنت دون الأربعين من العمر، فعليك بالعمل الصحي أو الطبيب ليعالجك، كلما أمكن. أما إذا تعدت الأربعين فقد تستطيعين السيطرة على السكري بالانتباه إلى غذائك.

- أكثر من الوجبات الصغيرة، فهذا يساعد في إبقاء نسبة مستقرة من السكر في الدم.

- تجنبي الإكثار من الأطعمة الحلوة.

- إذا كنت بدينة، حاولي تخفيف وزنك.

- تجنبي المأكولات الغنية بالدهون (كالزبدة والشحوم والزيوت)، إلا إذا تعسر الحصول على ما يكفيك من طعام.

وعليك أيضاً، إذا أمكن، مراجعة العامل الصحي بانتظام للتحقق من أن حالتك لا تسوء.

للقاية من الالتهابات الجلدية والجروح، نظفي أسنانك بعد الأكل، وحافظي على نظافة بشرتك وانتعلي حذاءً على الدوام لوقاية قدميك من الجروح. تحققي أيضاً كل يوم من عدم إصابة يديك أو قدميك بتقرح. فإذا كنت مصابة بتقرحات وبدت ملتهبة (احمرار أو تورم أو سخونة) فراجعي عاملاً صحياً.

حاولي قدر الإمكان أن تستلقي رافعة قدميك. هذا ضروري، خاصة عندما يميل لون القدمين إلى لون أعمق ويصيبها الخدر. فهذه العلامات تعني أن حركة الدم ضعيفة جداً من القدمين وإليها.

أمراض أخرى قد تسببها سوء التغذية أو قد يؤدي إلى تفاقمها:

- ضغط الدم المرتفع (راجعى الصفحة ١٢٠)

- الإمساك (راجعى الصفحة ٧٠)

- ترقق العظام (راجعى الصفحة ١٢٣).

- القرحة في المعدة وسوء الهضم والحرقة.

استلمي أكثر عن قرحة المعدة وسوء الهضم والحرقة. راجعي "كتاب الصحة للجميع" أو أي كتاب طب عام آخر.

- قد توجد بعض الأعشاب المضادة لداء السكري حيث تقيمين. تحققى من ذلك مع العامل الصحي.

وسائل تحسين التغذية

يمكن معالجة إعتلال التغذية بوسائل متعددة لأن العوامل التي تسبب هذه المشكلة متعددة. عليك، أنت ومجتمعك، التفكير في الإجراءات التي يمكن اتخاذه واختيار ما ترون أنه الأنسب. إليك بعض الأمثلة عن وسائل تحسين التغذية. هذه المقترحات قد تساعدك في زيادة إنتاجك الزراعي أو في تنويع هذا الإنتاج، أو تحسين أساليب الخزن حتى لا يتلف الطعام. لبعض هذه الأمثلة نتائج سريعة وللبعض الآخر نتائج على المدى الأطول .

بعض الوسائل لتحسين التغذية

الحدائق المنزلية



البساتين العامة



الزراعة المتناوبة

إزرعي مرة كل موسمين صنفاً يعيد للتربة قوتها (كالفاصوليا والبازيلا والعدس والخضار الأخرى ذات القرنة - بذور في جيوب كالفول).



السنة التالية: فاصوليا



هذه السنة: ذرة

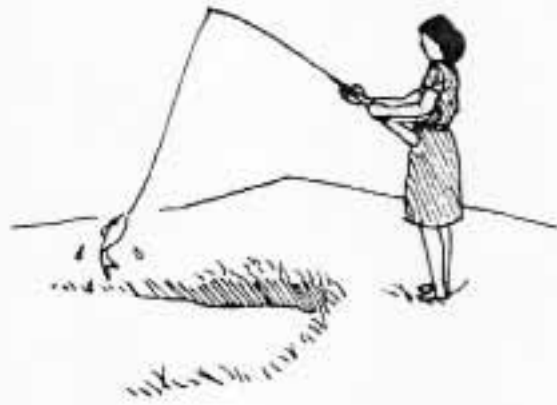
حاولي زراعة عدة أصناف فإذا تلف أحدها بقي لك ما تأكلين.

الجلول والمصاطب

تمنع انجراف التربة



تربية الأسماك (الحوث)



التعاونيات الغذائية

في الإمكان شراء مقدار كبير من الطعام
بسعر أقل



تحسين وسائل الخزن



الخزن



السماذ الطبيعي

مزيج من روث وأوراق
شجر ميتة لتسميد الأرض

أفكار أخرى: تربية النحل والاهتمام بصناعة
الأغذية المنزلية (المؤونة) مثل تجفيف الخضار
والفاكهة وصناعة المرببات والطرشي وغيرها.

اختبار فكرة جديدة

قد لا تنجح جميع المقترحات التي وردت في هذا الفصل في منطقتكم. وقد ينجح بعضها إذا عدلت وفقاً لبيئتك ومواردها المتوافرة. وفي الغالب يتعذر أن نتنبأ باحتمال النجاح أو الفشل قبل تجربة الشيء.

عندما تختبرين فكرة جديدة، فابدأي دوماً بالقليل. فإذا بدأت بالقليل وفشلت التجربة، أو رأيت أن عليك تعديل أمر ما، فلن تخسري الكثير. أما إذا نجحت، التجربة، فسيتحقق الناس من النجاح ويبدؤون العمل على نطاق أوسع.

إليك مثل عن تجربة أفكار جديدة :

تعلمين أن الحبوب، مثل فول الصويا، غذاء ممتاز ينمي الجسم . لكنك تتسائلين: ترى هل ستتمو هذه النبتة حيث تقيمين؟ وإذا نمت، فهل سيأكلها الناس؟

ابدأي بزرع رقعة أرض صغيرة - أو رقعتين أو ثلاث تكون كل منها خاضعة لظروف مختلفة (تربة مختلفة مثلاً أو مقادير ماء مختلفة). وإذا نمت

الحبوب جيداً حاولي طهوها بطرق مختلفة وراقبي إقبال الناس عليها. فإذا أكلوا فازرعي مساحة أكبر بالظروف ذاتها التي أنتجت أفضل نتيجة.

- لا تيأسي إذا فشل اختبار ما. يمكنك المحاولة من جديد مع بعض التعديلات. يمكن أن تتعلمي من أخطائك قدر ما تتعلمين من النجاح.



بإمكانك أيضاً أن تختبري المزيد من الحالات في رقعة أرض صغيرة أخرى لتري إذا كان يمكن تحسين المحصول (باستعمال السماد أو أنواع بذور أخرى). وحتى تعرفي العوامل التي تلائم النبتة. وتلك التي لا تلائمها، لا تغييري سوى عامل فقط من العوامل في كل مرة على أن تبقى العوامل الأخرى على حالها.

إليك مثل عن التسميد بالسماد الحيواني (الروث) لمعرفة أثره في نماء الفاصوليا أو الفول أو لوبيا (أو غيرها): زرع أحدهم عدداً من رقعة الأرض المتجاورة في ظروف متشابهة في الري والتعرض للشمس ونوم البذار. لكنه مزج تراب كل رقعة، قبل زراعتها بمقدار سماد مختلف على هذا النحو:



يظهر هذا الاختبار أن مقداراً معيناً من السماد يساعد في نماء الزرع وأن الإكثار منه يضر النبتة. ليس هذا سوى مثل، وقد يؤدي اختبارك أنت إلى نتائج مختلفة. إذن، جربي بنفسك !

أفكار أخرى للاختبار الزراعي

- حاولي زرع أنواع مختلفة من المحاصيل في آن معاً، لزيادة محصول رقعة الأرض. يمكن مثلاً زراعة النباتات التي تنمو مستقلة على سطح الأرض، ومعها نباتات تنتصب. وباستطاعتك أيضاً زرع أشجار الفاكهة المثمرة مع هذين النوعين من النبات. كذلك باستطاعتك جمع المزروعات التي تنمو بسرعة وتلك التي يلزمها وقت أطول، فتمكين، بهذا من جني محصول النبتة الأولى قبل أن ينضج محصول النبتة الثانية.

- إذا كنت مضطرة إلى زراعة المحاصيل التجارية التي لا تأكلينها (مثل البن أو القطن أو التبغ)، فحاولي جمعها ببعض المزروعات التي تؤكل. يمكن لأشجار الجوز أو الفاكهة أن تفرس لتظل شتول البن، مثلاً، أو المنيهوت (كسافا) مع القطن.

- حاولي معرفة النباتات المغذية التي تلائمها ظروف منطقتك الطبيعية كي لا تحتاج إلى كثير من السماد أو الماء للحصول على نتائج جيدة.

تزرع هذه العائلة الكاكاو وثمره الخبز معاً. وهكذا تكسب المال ببيع محصول الأولى وتآكل من محصول الثانية، من رقعة الأرض ذاتها



إقامة توازن بين الناس والأرض

الأرض الزراعية هي مصدر معظم الأطعمة. والاستثمار الجيد للأرض ينتج طعاماً أكثر. لكن أفضل استثمار لا يستطيع أن يطعم عدداً غير محدود من الناس. ولا يملك كثير من المزارعين اليوم مساحات كافية من الأرض ليسدوا حاجاتهم أو ليحافظوا على صحتهم.

ولهذا يقول البعض إن "للأسرة الصغيرة حظاً لعيش أفضل". لكن إنجاب كثير من الأطفال هو حاجة اقتصادية عند بعض العائلات الفقيرة. فغالباً ما يكسب أطفال العائلات الفقيرة من عملهم أكثر مما يكفون، ريثما يبلغون العاشرة أو الثانية عشرة من العمر. ويضمن إنجاب الكثير من الأطفال للوالدين أن أحدهم سيمد لهم يد العون والعناية عندما يكبران بالسن.

ولذا يدفع نقص الضمانات الاجتماعية والمادية إلى الإنجاب بكثرة. ولن نجد حلاً إذن لمشكلة التوازن بين الناس والأرض بحث الفقراء على الإقلال في الإنجاب. إنما الحل في عدالة اقتسام الأرض والأجور، وإتخاذ إجراءات أخرى لإزالة الفقر. عندئذٍ نستطيع أن نأمل تحقيق توازن دائم بين الناس والأرض.

الفصل ١٢

الصحة الجنسية للزوجين

في هذا الفصل:

..... نظرة المجتمع	١٦٦
..... عندما تسبب نظرة المجتمع ضرراً	١٦٧
..... معتقدات ضارة	١٧٢
..... السلامة	١٧٢
..... المتعة	١٧٢
..... الأمان	١٧٣
..... الحوار	١٧٤
..... سعياً إلى التغيير	١٧٦

يتضمن هذا الفصل معلومات عن ممارسة حياتية، خاصة في موضوع الجنس، وهو جانب مهم من جوانب السلامة الصحية. للمزيد من المعلومات عن:

- تقادي الحمل غير المرغوب به، نراجع فصل تنظيم الأسرة، ص ١٩٩.
- الأمراض التي تنتقل عن طريق الجنس وكيفية معالجتها، نراجع الفصل عن "الأمراض المنقولة جنسياً"، ص ٢٦٠.
- الاعتداء والعنف الجنسي: نراجع "الاعتداء" ص ٣٢٦، و"العنف ضد النساء" ص ٣١٢.

الصحة الجنسية للزوجين



- "لقد طال جهلنا كثيراً وملاً الخوف
قلوبنا حيال أجسامنا".
- أوكساكا، المكسيك-

تتفاوت الممارسات الحياتية مع تفاوت المجتمعات والقيم والمعتقدات والقوانين والتغييرات السائدة. وتؤثر هذه الممارسات على تصرفات الجنسين تجاه بعضهما وعلاقتهم. والجنس هو أحد محاور هذه العلاقات، فهو جزء مهم من الحياة، ولكنه قد يسبب مشكلات صحية مثل الحمل غير المرغوب فيه، أو الذي يشكل خطراً على صحة المرأة، أو الالتهابات الخطيرة أو الأذى النفسي أو الجسدي بحال الجماع القسري.

ويمكن اتقاء معظم هذه المشكلات إن عالجتا المعتقدات الضارة السائدة في المجتمع، وساعدنا الزوجات والأزواج على السواء للتمتع بصحة جنسية سليمة. والصحة الجنسية السليمة لدى المرأة تعني أن تتمكن المرأة من اختيار زوجها، وأن يكون لها رأي متى وكيف تجامع، وأن تختار إن كانت ستحمل ومتى، وأن تقي نفسها من الأمراض المنقولة جنسياً والإيدز (السيدا)، وأن تحمي نفسها من العنف الجنسي والجماع القسري.

يتضمن هذا الفصل معلومات لتعزيز الصحة الجنسية السليمة بهدف الوصول إلى ممارسات حياتية أفضل لجميع الأزواج.

نظرة المجتمع

يولد الأطفال إما بنات أو صبياناً. هذه الفروق الجسدية في ما يحدد جنس الشخص. أن أدوار النوعين، فهي تتعلق بالطريقة التي تنظر بها المجتمعات إلى ما ينبغي أن تكون عليه المرأة، أو ما يكون عليه الرجل. فكل مجتمع يتوقع من النساء والرجال أن يفكروا وأن يشعروا أو يتصرفوا بطرق معينة، لا لشيء إلا لأنهم نساء أو رجال. ففي معظم المجتمعات مثلاً، يُنتظر من النساء إعداد الطعام وجلب الماء وجمع الوقود، والاهتمام بالأطفال والزوج. أما الرجال فيُنتظر منهم في الغالب أن يعملوا خارج المنزل، لإعالة أسرهم وذويهم في شيخوختهم. والدفاع عن العائلة، من الأذى.

وإذ كانت الفروقات الجسدية بين النساء والرجال أمراً بيولوجياً مسلماً به، فإن الدور الذي يقوم به كل من الجنسين هو حصيلة واقع اجتماعي. وفي كثير من المجتمعات فإن إعداد بعض الأعمال، مثل إعداد الطعام والاعتناء بالأطفال تعتبر "أعمالاً نسائية". لكن بعض الأعمال الأخرى تختلف باختلاف المكان، طبقاً لتقاليد المجتمع وقوانينه والديانات. حتى أن أدوار النوعين قد تختلف في داخل المجتمع ذاته، وذلك حسب مستوى تعليم الشخص، أو العرق، أو العمر. ففي بعض المجتمعات مثلاً، يُنتظر من النساء في طبقة معينة القيام بمهام الأشغال المنزلية، فيما يتاح لنساء أخريات مجال أوسع لاختيار العمل الذي يقمن به .



ويتلقن الأطفال أدوار النوعين من ذويهم. فمنذ الطفولة الأولى يعامل الوالدان البنات والصبيان معاملة مختلفة - وأحياناً من غير أن يدركوا هذا التمييز. أما الأطفال فيراقبون ذويهم من كتب، ويلاحظون كيف يتصرفون، وكيف يعامل أحدهما الآخر، وما هو دور كل منهما في المجتمع.

وكلما كبر الأطفال قبلوا هذه الأدوار، لأنهم يريدون إرضاء ذويهم (أهلهم)، ولأن لأهلهم سلطة أقوى. وتساعد هذه الأدوار الأطفال على معرفة هويتهم الاجتماعية، وماذا ينتظر الآخرون منهم.

ومثلما يتغير العالم، تتغير كذلك أدوار النوعين. كثير من الشباب والشابات يريدون حياة تختلف عن حياة ذويهم. لكنهم يجابهون أحياناً مصاعب في التغيير، لأن العائلة والمجتمع يتوقعان منهم أن يتابعوا "القواعد" القديمة. وفي سياق سعي النساء لاكتساب الحرية في إعادة تعريف دورهن، فمن الممكن أيضاً أن تكسبن تحكماً أفضل بالأمور التي تؤثر في صحتهن الجنسية.

- أدوار النوعين أو الجندر تعبير يستخدم حالياً للتعبير عن أدوار الجنسين وتحليل العلاقات الاجتماعية بين النساء والرجال ومستوى تكافؤ الفرص بينهما.

- "ليس ضرورياً أن تتقمصى

شخصية أمك ما لم تريدين ذلك، وليس ضرورياً أن تتقمصى شخصية جدتك لأمك أو جدة جدتك لأبيك. فقد ترثين منهم ملامح الوجه أو الورك أو العيون، ولكن هذا لا يعني أنه مكتوب عليك أن تحيي حياتهم. وإذا كان لا بد لك من أن ترثي قوتهم، ولترثي مرونتهم، لأن الشخص الوحيد الذي يقرر شخصيتك هو أنت."

عندما تسبب نظرة المجتمع ضرراً

قد يكون قيام المرأة بالدور الذي ينتظره منها المجتمع مرضياً لها ويشعرها بالانتماء. لكن هذا الدور قد يقيد أيضاً نشاط المرأة ويحدّ إختياراتها، ويشعرها بأنها أقل قيمة من الرجل. وإذا حدث هذا فسيعاني الجميع: المرأة نفسها وعائلتها ومجتمعها.

في معظم المجتمعات ينتظر من المرأة أن تكون زوجة وأماً. وكثير من النساء يحبن هذا الدور، لأنه قد يكون مرضياً جداً، ويعطيهن مكانة في المجتمع. وقد تفضل نساء أخريات أن يخترن مصلحتهن الشخصية - أو ربما إنجاب عدد قليل من الأطفال، - لكن الأسرة أو المجتمع لا يتيحان لهن اختيار ما يفضّلن. فإذا كان منتظراً أن تنجب المرأة كثيراً من الأطفال، فقد تقل فرصتها لتعلّم مهارات جديدة، أو الذهاب إلى المدرسة. وتمضي معظم وقتها وطاقاتها في



الاهتمام بحاجات الآخرين. أو، إذا كانت المرأة لا تنجب أطفالاً، فقد يقلل مجتمعها من قدرها، بالمقارنة مع النساء الأخريات .

يقدر معظم المجتمعات عمل الرجال أكثر من عمل النساء. فمثلاً تعمل هذه المرأة كل النهار، ثم تطبخ وتظف وتمتني بأطفالها في الليل. لكنها تهتم لراحة زوجها، أكثر من راحتها، لأن عمل زوجها يعد أهم من عملها. وينشأ أطفالها على الاعتقاد بأن عمل الرجال أهم، فيقدرون النساء أقل .



وينظر إلى المرأة في الغالب على أنها انفعالية أكثر من الرجل، وأنها حرة أكثر في التعبير عن هذه الانفعالات مع الآخرين. أما الرجال فيتعلمون في الغالب أن إظهار العواطف مثل الحزن أو الحنان ليس من "شيم الرجال" فيخفون مشاعرهم، أو يظهرونها بمظاهر من الغضب أو العنف. وهي أشكال أكثر



قبولاً في تصرف الرجال. وعندما يعجز الرجل عن

إظهار مشاعره قد يحس الطفل بالبعد عن والده، وقد لا

يعود في استطاعة الرجل أن يطلب دعم الآخرين في المشكلات التي تواجهه.

وغالباً لا تشجع المرأة على الكلام - أو إنها تمنع عن حضور الاجتماعات المحلية أو التحدث أثناءها. وهذا يعني أن المجتمع يستمع إلى ما يقوله الرجال فقط

- مثلاً رأيهم في مشكلة ما، والحلول التي يرونها. ولما كان لدى النساء كثير من المعرفة والخبرة، فإن المجتمع كله يعاني حين تُمنع النساء من مناقشة المشكلات واقتراح الحلول من أجل التغيير.

معتقد ضار: لا تعرف النساء السعادة إلا في ظل رجل

قد تبقى بعض النساء بدون زواج وبدون علاقات جنسية مع الرجال. واستخدم البعض حجة أن المرأة لا يمكن أن تكون سعيدة إلا في ظل رجل، كوسيلة للتحكم بحياتها وأحياناً لإلقاء اللوم عليها حتى إذا اغتُصبت.

ينتج عن هذا الاعتقاد الخاطئ القول بأن حاجة المرأة للعلاقة الجنسية هي أهم شيء في حياتها وأنها الطريقة الوحيدة لإرضائها، وهو اعتقاد يسبب الإحباط الشديد للعديد من النساء. فالرغبة الجنسية لدى المرأة لا تبدأ بالجماع ولا تقتصر عليه، والعلاقات الزوجية مليئة بالمشاعر الانسانية المتبادلة والحيوية لاكتمال السعادة النفسية والعاطفية والجسدية لشريكي الحياة .



معتقدات ضارة

وفيما يلي بعض المعتقدات المضرة الشائعة في الكثير من المجتمعات، النظرة إلى النساء وأجسامهن. وتؤدي هذه المعتقدات، وبعض الآثار الضارة الأخرى الناجمة من اختلاف أدوار الجنسين (مثل حرمان النساء من الفرص والخيارات وشعورهن بقلّة القيمة) إلى حرمان النساء من السيطرة على صحتهن الجنسية. وبذلك يتعرضن لخطر حدوث عدة مشكلات صحية ومنها مشكلات في سلامة الصحة الجنسية.



معتقد ضار: جسم النساء مدعاة للخجل

يبدأ الآباء والأمهات تعليم أطفالهم عن أجسامهم منذ الولادة. ولا يفعل الوالدان هذا مباشرة، بل يتعلم الطفل هذا، من طريقة حمل والديه له (أو لها)، ونبرة صوتيهما.

- ليست أجساماً مدعاة للخجل. فهي تسمح لنا بلمس الآخرين والاعتناء بهم، وتتيح لنا التمتع بالحياة. تستحق أجسامنا أن تكشف وأن تحب وتقدر.

وتكبر البنت فيبدأ فضولها إلى معرفة جسمها. في تريد أن تعرف أسم كل عضو فيه، ولماذا يختلف عضوها التناسلي عن عضو الصبي. لكنها بخلاف الصبي، غالباً ما تُوخّ لفضولها هذا، فيقولون لها إن "البنت المهذبة" لا تسأل عن هذه الأمور. فبإذا لمست فرجها قيل لها إن هذا قدر أو عيب - وإن عليها أن تخفي عضوها التناسلي.

وهكذا فإن رداً فعل الوالدين تعلّم البنت الصغيرة أن جسمها عيب. وكنتيجة لذلك، تجد الفتاة صعوبة في طرح أسئلة حول التغيرات التي تحدث في جسمها عند بدء سن البلوغ وعن نزفها الشهري أو عن الجنس. وقد تكون أوجل من أن تتكلم مع عاملة أو مرشدة صحية بسبب عدم معرفتها أسماء أجزاء جسمها أو الأسئلة التي تسأل. وعندما تبدأ بالجماع (المجامعة) فليس من المحتمل أن تفهم كيف يشعر جسمها باللذة الجنسية، أو كيف تحمي نفسها من الحمل غير المرغوب به، أو من الأمراض المنقولة جنسياً.

معتقد ضار: لا بد من أن يسيل دم النساء دم أثناء أول جماع

وهو معتقد خاطئ، إذ قد تسيل قطرات دم أو لا تسيل أثناء أول اتصال جنسي بين الرجل والمرأة ويتوقف ذلك على نوع غشاء البكارة لديها وحجم الفتحة الدائرية في منتصفه (نراجع شرح الكلمات الصعبة ص ٥٤٢ عن غشاء البكارة) أو على حجم العضو الذكري. وللأسف يرتبط مفهوم "الشرف" في الكثير من المجتمعات العربية بسيلان الدم أثناء أول جماع للمرأة وهذا الربط غير صحيح. وفي بعض الأحيان يؤدي هذا المعتقد الخاطئ إلى نتائج خطيرة على وضع المرأة الاجتماعي وحتى على حياتها.

معتقد ضار: جسم النساء ملك للرجال

في كثير من المجتمعات "الذكورية"، تعامل المرأة كأنها ملك لوالدها أو زوجها. فهي في طفولتها ملك لوالدها، وفي إمكانه أن يرتب تزويجها لمن يشاء. وأحيانا تباع إلى زوجها، أو إلى صاحب عمل. ويشترط زوجها المقبل أن تكون ممتلكاته "طاهرة" لم يفسدها رجل غيره، ولذا يتوقع أن تكون عذراء. وبعد الزواج تراه يعتبر أن من حقه استخدام جسمها لذاته حينما يشاء. وقد يجامع نساء أخريات، أما هي فله وحده.



يتزوج البعض فتيات وهم بعد في سن الطفولة من أجل ضمان أن يكن عذارى وقد نتج من هذا مشكلات صحية خطيرة للفتاة وأطفالها (انظري الصفحة ٥٩)

قد تسبب هذه الأفكار أذى كبيراً. إذ تتعلم الفتاة أن أشخاصاً آخرين يتخذون القرارات المهمة المتعلقة بحياتها - فلا يهم ما تريد هي أو ما قد تقدمه من مهارات إلى مجتمعها ومساهمات في بنائه. ولما كانت العذرية تحظى بتقدير عالٍ، فقد ترغب على الزواج باكراً جداً، أو قد تحاول أن تظل "عذراء" باستخدام أساليب جنسية غير سليمة. فمثلاً قد تجامع من الشرج (حتى لا تفقد غشاء بكارتها) وبذلك تتعرض لخطر أكبر (كأن تصاب بالأمراض المنقولة جنسياً، وبفيروس الإيدز(السيدا)). وعندما تبدأ بالجماع، قد لا يكون في استطاعتها أن تناقش وسائل تنظيم الأسرة مع زوجها، أو أن تحمي نفسها من الأمراض المنقولة جنسياً.

لكن الرجال لا يملكون أجسام النساء! جسم المرأة لها وحدها، ويجب أن تكون قادرة على أن تقرر كيف تتحكم به وتحميه وتختار زوجها - شريكها فيه.

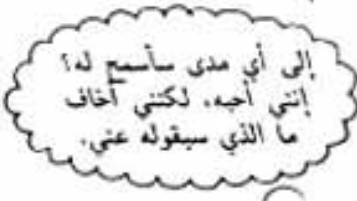
معتقد ضار: رغبة النساء أضعف

تتعلم المرأة في الغالب أن من واجبها تلبية رغبات زوجها الجنسية. أما إذا كانت امرأة "مهذبة" فعليها أن تتحمل الجماع، لا أن تطلبه.

هذه المعتقدات أيضاً تؤذي المرأة في صحتها الجنسية. فأولاً إن المرأة التي تعتقد أن عليها الامتناع عن التفكير بالجنس، لا تكون مستعدة للجماع الآمن. وليس من المرجح أن تتعلم تنظيم الأسرة أو كيف تحصل على وسائل الوقاية، وكيف تستخدمها. وحتى لو كانت تعلم هذه الأمور، فسيصعب عليها أن تناقشها مع زوجها سلفاً. فإذا كانت قادرة على المناقشة في الجنس فقد يظن زوجها أنها خبيثة في الجنس، إذن فهي امرأة "سيئة".

عندما تبدأ علاقة جنسية، فالأرجح أنها ستترك لزوجها التحكم في نوع لعلاقة بينهما. وهذا يعني تقرير متى وكيف يتجامعان، وما إذا كان عليهما محاولة تجنب الحمل أو اتقاء الأمراض المنقولة جنسياً، وما إذا كان له أن يجامع نساء أخريات. وهذا يعرضها لاحتمال أكبر هو أن تصاب بمرض منقول جنسياً.

لكن الرغبة في المجامعة هو أمر طبيعي في هذه الحياة. ويمكن للزوجة أن تشعر بالرغبة واللذة، مقدار ما يشعر به الزوج أو حتى أكثر.



- أن نتعلم عن أجسامنا ومعرفتها. راجعي الفقرة أناه .

- تقليل احتمالات الحمل غير المرغوب به والأمراض المنقولة جنسياً. وهذا يعني أن تكون في متناول المرأة المعلومات عن وسائل تنظيم الأسرة وطرق اتقاء الأمراض المنقولة جنسياً، وكذلك الإيدز (السيدا). وتحتاج النساء إلى التحكم بوقت استخدام هذه الوسائل. استعلمي عن تنظيم الأسرة واختيار أفضل وسيلة تتاسبك ، في فصل "تنظيم الأسرة". واستعلمي عن الجنس الآمن ص ١٨٩.



- تبديل المعتقدات الضارة في نظرة المجتمع إلى النساء وأجسامهن. يستغرق هذا النوع من التبديل وقتاً ، لأنه يفترض أن على النساء والرجال تطوير طرق مختلفة في التعامل مع بعضهما البعض.

- يستحسن أن تتضمن الخدمات لصحية التي تلجأ المرأة إليها "خدمات الأمراض المنقولة جنسياً".

المتعة

طبيعي أن يرغب النساء والرجال في تبادل المتعة مع شركائهم. وحين يعرف كل من الزوجين نوع الحديث والملامسة الذي يمتع الآخر، يصبح الجنس أمتع لكليهما.

إذا لم تستمتع المرأة في الجنس فلأسباب عديدة:

- فقد لا يدرك زوجها أن جسمها يستجيب للملامسة الجنسية على نحو يختلف عن استجابة جسم الرجل.
- أو قد تكون تعلمت أن على المرأة أن تستمتع بالجنس أقل مما يستمتع الرجل.
- أو أنها يجب ألا تخبر الرجل بما تحب.
- أو قد تكون قد تعرضت سابقاً أو في طفولتها إلى تجارب مؤلمة.
- أو قد يكون قد قيل لها أن الجماع مؤلم.
- أو قد تكون مخشونة.



إن إدراك المرأة أنها قادرة مثل الرجل على الاستمتاع بالجنس، وأن هذا الاستمتاع ليس عيب، قد يعينها في أن تسعد بالجنس أكثر.

تفاعل الجسم

يبدأ الجنس غالباً بالتقبيل والملامسة والتحدث أو النظر بطريقة تشعر الآخر بالرغبة. وتختلف التفاعلات بين امرأة وأخرى، فقد تزداد سرعة تنفسها أو سرعة دقات قلبها وقد تصبح بشرتها حساسة جداً. ويتصلّب البظر وقد ينتفخ، ويطرب الفرج وجدران المهبل ويصبحان حساسين للملامسة. وإذا استمرت الملامسة الجنسية والتفكير بها، فقد تتصاعد الرغبة الجنسية حتى تبلغ المرأة ذروة المتعة. أما عندما يبلغ الرجل ذروة المتعة، يقذف عضوه الذكري مزيجاً من المنى والسائل المنوي. وإذا حدث القذف داخل مهبل المرأة أو حوله، فقد تسيح إحدى الحيوانات المنوية داخل رحم المرأة أو أنبوبها فتلقح بويضة إن كانت المرأة في فترة الخصوبة، مما يؤدي إلى الحمل.

غالباً ما تحتاج المرأة إلى وقت أطول للوصول إلى ذروة المتعة مقارنة بالرجل. لكن عندما تبلغها، تنفج الطاقة والتوتر في جسمها، وتشعر بالراحة والاستمتاع. ومعظم النساء يمكن أن يبلغ ذروة المتعة.



فقدان الرغبة

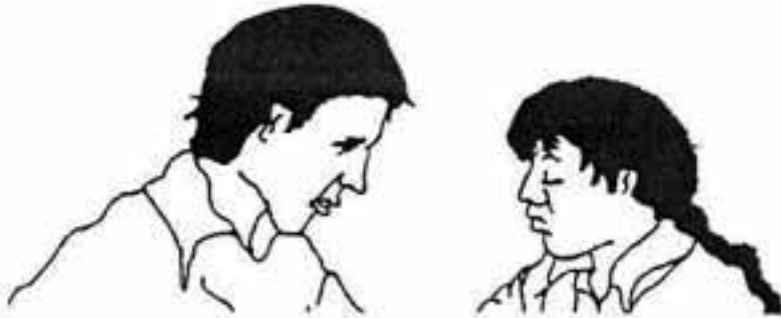
يؤثر كثير من الأمور - ومنها شؤون الحياة اليومية - في قوة الرغبة الجنسية لدى المرأة أو الرجل. فمثلاً عندما تبدو الحياة أشد إثارة - لدى البدء بعلاقة جديدة - تشعر المرأة أو يشعر الرجل برغبة جنسية أقوى لكن هذه الرغبة قد تقل عندما:

- تشعرين بالإرهاق من كثرة العمل، أو قلة الطعام، أو المرض، أو عند وضع طفل جديد.

- تشعرين بالقلق الشديد تجاه شيء ما.
- تخشين أن يراك الآخرون أو يسمعونك وأنت تجمعين.
- تصابين بالإحباط في علاقتك مع زوجك.
- تخشين أن تحملي أو أن تصابي بمرض منقول جنسياً

عندما تفقد المرأة الرغبة، يفرض جسمها مقداراً أقل من الرطوبة، وقد تحتاج إلى استعمال مزلق مثل اللعاب (الريق)، حتى لا يؤلمها الجماع. وعندما يفقد الرجل الرغبة يصعب أن ينتصب عضوه الذكري (يعجز). وقد يشعر بالخلج، فتزداد صعوبة انتصابه في المرة اللاحقة.

إذا كنت أنت أو زوجك تشعران بفقدان الرغبة، فاعتذرا، وليسامح أحدهما الآخر، وتكلما في الأمر. واتفقا على الجماع حين تكونان راغبين فيه، وحاولا أن تفعلما ما يوقظ الأفكار والمشاعر الجنسية لديكما.



- إذا اغتصبت المرأة أو أُجبرت على الجماع فقد تحتاج إلى بعض الوقت - أو إلى محادثة شخص تثق به أو عاملة صحية نفسية - قبل أن ترغب في الجماع من جديد.

حين يكون الجماع أليماً

يجب ألا يكون الجماع السليم أليماً. فالألم أثناء الجماع هو في المعتاد علامة على أن شيئاً ما ليس على ما يرام. فقد تتألم المرأة من الجماع :

- جامعها زوجها قبل الأوان، أي قبل أن تسترخي أو يترطب مهبلها كفاية.
- كانت مصابة بالتهاب أو ورم في المهبل أو أسفل البطن (أنظري الصفحة ٢٤٤).
- كانت قد خُتنت (أنظري الصفحة ٤٥١).
- ولدت منذ فترة قصيرة، وأجري لها تخييط في الفرج أثناء الولادة.
- شعرت بالذنب أو الخجل أو الخوف، أو لم ترغب في الجماع .

- لنحمي أنفسنا من فيروس الايدز (السيدا) وأمراض أخرى منقولة جنسياً. لا بد من وضع الواقي الذكري نوع لاتكس latex قبل ملامسة الأعضاء التناسلية.

الأمراض المنقولة جنسياً ٢٦١

فيروس الايدز / السيدا ٢٨٢.

مهم: قد يكون الألم أثناء الجماع علامة على التهاب خطير، خاصة إن حدث بعد الولادة أو الإسقاط أو الإجهاض، أو إذا وجد أيضاً إفراز مهبلي لدى المرأة. راجعي عاملة صحية (أو طبيياً أو عاملاً صحياً) على الفور.

الأمان

غالباً ما تنشأ مخاطر من الجماع والعلاقات الجنسية، ولكن توجد طرق لجعلها أكثر أمناً. ونقول "أكثر أمناً"، لنذكر الناس بأن الخطر القليل لا يعني غياب الخطر. ولكن الجماع الأكثر أمناً قد ينقذ الحياة .

ومثل معظم أنواع الالتهابات التي تصيب الناس، فالجراثيم تسبب الأمراض المنقولة جنسياً. ويعود سبب بعض الالتهابات إلى الجراثيم التي تنتشر عن طريق الرذاذ أو الأكل أو الماء، أما الجراثيم التي تسبب الأمراض المنقولة جنسياً فتنتقل عن طريق الملامسة الجنسية. وبالرغم من أن بعض الأمراض الجنسية تسبب قروحاً أو إفرازاً على الأعضاء التناسلية فلا يمكن دائماً اكتشاف أن الشخص مصاباً بمرض (أو أمراض) منقول جنسياً عن طريق الملاحظة فقط. ويمكن أن يكون العيد من النساء والرجال مصابين بأمراض منقولة جنسياً دون معرفتهم بذلك.

وتكون الجراثيم التي تسبب بعضاً من الأمراض المنقولة جنسياً (مثل الثآليل أو الهريس) على بشرة الأعضاء التناسلية. وتعيش الجراثيم التي تسبب أمراضاً أخرى منقولة جنسياً (مثل التعقيبية والكلاميديا والتهاب الكبد/ هيپاتيتس والزهري وفيروس الايدز/ السيدا) في سوائل جسم الشخص المصاب. وتنتقل هذه الجراثيم عندما يلامس الدم أو السائل المنوي أو رطوبة المهبل لدى شخص مصاب، بشرة المهبل أو الشرج أو رأس العضو الذكري أو فم الشخص الآخر. ويمكن أن تسبب جميع هذه الالتهابات مشكلات صحية جدية. وفيروس الايدز(السيدا) قاتل .

ولذا، تكون ممارسة "الجماع الأكثر أمناً" بالحد من ملامسة الأعضاء الجنسية وسوائل الجسم لدى الشخص الآخر إلى أكبر قدر ممكن.

طرق الجماع الأكثر أماناً

يجب أن يقرر كل شخص بنفسه مدى المخاطرة التي هو/ هي على استعداد لتحملها، وما هي الخطوات التي يلجأ هو أو هي إليها لجعل الجنس والجماع أكثر أماناً. وفيما يلي طرق مختلفة لتقليل مخاطر التقاط مرض منقول جنسياً.

الأمان التام:

- تجنّب الجماع كلياً، وعندها لا نتعرض للأمراض المنقولة جنسياً.
- الوفاء للزوج الذي تعلمين أنه لا يمارس الجنس سوى معك وعندما تكونين متأكدة من أن كلاكما غير مصاب بمرض منقول جنسياً، وقد يصعب معرفة ذلك.
- الملامسة عن طريق الأيدي فقط.
- استخدام الواقي أثناء العلاقة الجنسية عن طريق الفم: يساعد استخدام الواقي المصنوع من لاتكس (latex) أو استخدام واق بلاستيكي، من الإصابة بعدوى الهربس أو التعقبية (السيلان) في الحلق. كما يحمي من خطر الإصابة بفيروس الايدز (السيدا) والذي يمكن أن ينتج عن تشققات صغيرة في الفم.

الأمان النسبي:

- استخدام الواقيات نوع لاتكس (latex) للرجال والنساء.
- استخدام أوضاع تمنع دخول سوائل الجسم في مهبل المرأة (أو شرجها)، مثل استخدام الفم - بحال دخول المنى في الفم، ينبغي بصفه حالاً (أو بلعه في أحسن الأحوال)، فذلك يحد من احتمال التعرض لمرض منقول جنسياً بحال وجود تشقق في الفم وكان المنى حاملاً لمرض.

طرق أخرى للحد من المخاطر

القذف خارج المهبل: يبقى احتمال الإصابة بفيروس الايدز/ السيدا أو مرض منقول جنسياً قائماً إمكانية الحمل، ولكن يصبح أقل احتمالاً، فكمية السائل المنوي التي تدخل جسم المرأة تكون أقل.

مبيدات المنى (وهي كيماويات تقتل المنى)، ويمكن استخدامها مع العجلة المهبلية من الحماية من الجراثيم التي تسبب التعقبية (السيلان) والكليميديا. ولكن بعض النساء مصابات بحساسية (الرجيا) لهذه المواد. فقد تسبب المبيدات تهيجاً في أنسجة المهبل مما قد يزيد من خطر الإصابة بفيروس الايدز/ السيدا.

ينبغي تجنب الجماع الجاف فعندما يكون المهبل جافاً يمكن خدشه (جرحه) بسهولة أكثر مما يزيد من احتمال الإصابة بالتهاب. يمكن استخدام اللعاب، أو مبيدات المنى أو مزيتات (Lubricant) لجعل المهبل زلقاً. ينبغي عدم استخدام الزيت (oil) أو الغسول (Lotion) أو هلام البتروليوم (Petroleum) عند استعمال الواقي، إذ تسبب هذه المواد تمرّقه.

علاج الإصابة بأي نوع من الأمراض المنقولة جنسياً التي يمكن الإصابة بها، فالإصابة بمرض واحد منقول جنسياً، يزيد من إمكانية الإصابة بفيروس الايدز/ السيدا أو مرض آخر منقول جنسياً.

- لجعل الجماع آمناً:

- يمكن استعمال الواقي المطاط في كل مرة.
- بدل الأساليب الجنسية الغير مأمونة، تبادل اللبس والقبل.
- إذا لم تتمكني من استخدام الواقي فعليك بمبيد المنى وحده، أو مع عجلة مهبلية.

قصة فطيمة: يجب ان تحمي كل امرأة نفسها

تقيم فطيمة في بلدة ريفية من بلاد أميركا الوسطى، تدعى بيليم، وهي على وشك الموت من جراء الإيدز/ السيدا. عندما كانت في السابعة عشرة تزوجت رجلاً يدعى ولسون. وقد قتل بعد بضع سنوات في حادثة وقعت في التعاونية حيث كان يعمل. اضطرت فطيمة إلى أن تترك طفلها مع ذوي ولسون لتذهب إلى المدينة بحثاً عن عمل. وكانت ترسل بعض المال إلى بلدتها، حين تتمكن من الادخار. كان العمل مضمياً، وكانت فطيمة تعاني الوحدة.

وعندما علمت بأن الحكومة تشق طريقاً قرب بلدتها، عملت طبخة لعمال المشروع، حتى تبقى في بلدتها. وهناك قابلت إمانويل. كان شاباً وسيماً وفي جيبه مال، وقد أعجب الفتاة الصغيرة حين كان يزورها بعد العمل. وعندما رحل فريق العمال وعدها بالعودة والزواج.

وعاد إمانويل فعلاً وتزوجها، لكنه لم يكن يمكث طويلاً. لقد حصل على عمل جديد سائماً لشاحنات، ولذا كان يمضي معظم وقته على الطرق. وفكرت فطيمة أنه ربما يجامع نساء أخريات، لكنه كان يقول لها على الدوام إنها حبيبته الوحيدة. وأنجبا صبياً، لكنه كان صغيراً ومعتلاً فمات بعد سنة. وسرعان ما شعرت فطيمة أنها هي الأخرى مريضة. فأعطتها الممرضة في المركز الطبي أدوية مختلفة. لكنها لم تتحسن.

وأخيراً ذهبت إلى المستشفى في المدينة. فأجروا لها بعض الاختبارات وقالوا لها فيما بعد إنها مصابة بالإيدز (السيدا). وعندما سألت كيف يمكن أن تلتقط فيروس الإيدز، رد الطبيب: "كان يجب ألا تجامعي كثيراً من الرجال". لم تكن فطيمة تظن أنها معرضة للإصابة بالمرض. لقد جامعت رجلين فقط في حياتها! وظنت أن المومسات والشاذين وحدهم يصابون بالإيدز في المدن.



لا بد من أن تحمي كل امرأة نفسها من الأيدز / السيدا

قد تحدث مثل هذه القصة في أي مجتمع.

- نتشارك المخاطر التي يتعرض لها شركاؤنا
- المخاطر التي يتعرضون لها اليوم وتلك التي تعرضوا لها سابقاً.

لماذا ظنّت فطيمة أنها غير معرضة لخطر الإصابة بالايديز / السيدا؟



كانت فطيمة معرضة لخطر الإصابة بالإيدز، ليس بسبب سلوكها الجنسي ولكن بسبب سلوك زوجها.

الحوار

على الأزواج مصارحة بعضهما عن مخاطر الأمراض المنقولة جنسياً الصحية، إذا كنت تعتقدين بأن موقف شريكك سيؤيد استخدام الجماع الأكثر أماناً. وهذا ليس دائماً بالأمر السهل! فمعظم النساء يتعلمن أن الحديث عن الجنس ليس "لائقاً" مع الزوج، لذلك تقتصر النساء إلى الخبرة في تناول مثل هذا الموضوع. وقد يحدث الرجل رجلاً آخرين عن الجنس، ولكنه لا يشعر بارتياح لمناقشة الموضوع مع زوجته. وفيما يلي بعض المقترحات :

ركزي على السلامة: قد يقول شريك عندما تتكلمين عن الجنس الأكثر أماناً أنك لا تثقين به، ولكن المسألة مسألة سلامة وليس ثقة، فقد يكون الشخص مصاباً بمرض منقول جنسياً من دون علمه. أو قد يكون مصاباً بفيروس الايدز/ السيدا عن طريق غير الجنس، ومن الصعب أن يتأكد الشخص أنه (أو أنها) غير مصاب.

تمرني على المحادثة مع شخص تثقين به أولاً: مثلاً، اطلبي من إحدى صديقاتك أن تمثل دور زوجك وتمرني معها على ما تريدين قوله. حاولي التفكير في مختلف الأمور التي قد يقولها، وتمرني لرد على كل احتمال. تذكري أنه قد يتوتر من جراء الحديث أيضاً، لذا حاولي أن تهدئي أعصابه.

حادثي زوجك. ولا تنتظري ساعة الجماع: اختاري وقتاً تشعران فيه بالارتياح، أحدهما للآخر، ولا تتوقعان أي مقاطعة. إذا توقفتما عن الجماع لأنك أنجبت طفلاً، فحاولي محادثته قبل معاودة الجماع. وإذا كان كل منكما يقيم في مكان بعيد من الآخر، أو تسافران كثيراً، فحادثيه سلفاً عن أثر مجامعة أشخاص آخرين، في صحتكما الجنسية.

استعلمي ما أمكنك عن مخاطر الجماع غير الآمن، وعن أساليب الجماع الأكثر أماناً وطرقه: إذا كان زوجك لا يعرف الكثير عن الأمراض المنقولة جنسياً وكيف تنتشر، أو عن آثارها الصحية المزمنة، فقد لا يدرك الخطر الحقيقي المترتب على الجماع غير الآمن. فإذا وفرت له هذه المعلومات أو شجعتة على أن يتحدث مع عامل صحي عن الأمر، فقد تقنعينه بضرورة اعتماد أساليب الجماع الآمن. إذا علمت أن أزواجاً آخرين يلجؤون إلى الجماع الأكثر أماناً، فاخبري زوجك، فذلك قد يؤثر على قراره ويشجعه على أن يتصرف مثلهم.

الاستجابة لاهتمامات الزوج: إن استخدام الواقي هو من أسهل الطرق للوقاية من الالتهابات والحمل غير المرغوب به. ولكن يرفض الكثير من الناس استخدام الواقي بادئ الأمر. هذه بعض الردود على الشكاوى الشائعة عن الواقيات :



- اعلمي في مجتمعك على تثقيف النساء والرجال في شأن الواقي وأسلوب استخدامه. وبذلك يصبح استخدام الواقي مقبولاً أكثر.

” تجربة الواقي سابقاً لم تكن مشجعة“

- أحياناً يحتاج استخدام الواقيات فترة زمنية للتعود عليها. حاولا الاتفاق على استخدامها لبضعة أسابيع. مع الوقت، يعتاد الزوجان على متعة الجنس مع الواقيات كما بدونها.

” استخدام الواقي يؤدي إلى عدم الإحساس بالجماع“

- استخدم الكثير من المزلق السائل فهذا يجعل الجنس أكثر متعة للزوجين.
- يمكن وضع نقط من المزلق في رأس الواقي الداخلي قبل استعماله.
- يختلف الإحساس بالجماع بعض الشيء مع استخدام الواقي، بل إن استخدامه يمكن أن يطيل من فترة الانتصاب لدى الرجل.

” لماذا ينبغي البدء باستخدام الواقي الآن؟“

- ينبغي أن يتحدث الزوجان حول فكرة أن مخاطر الجنس غير الآمن هي اليوم أكثر من السابق، وأن فكرة الحماية المتبادلة هي فكرة جيدة.
- يمكن القول بأن استخدام الواقي هو طريقة لتنظيم الأسرة.

” صعوبة التوقف عن الجماع لوضع الواقي“

- لتكن الواقيات قريبة من مكان الجماع المعتاد كي لا يضطر الزوجان إلى البحث عنها في وقت حرج.
- يمكن وضع الواقي في اللحظة التي يتصلب العضو الذكري والاستمرار بالملامسة والمداعبة
- يمكن استخدام الواقي الأنثوي بحال توافره (ص ٢٠٤).

” عدم القدوة ملئ شراء الواقيات لارتفاع كلفتها أو لأنها غير متوفرة“.

- يوزع العديد من المراكز الصحية ومؤسسات الوقاية من الايدز/السيدا، الواقيات مجاناً أو بكلفة زهيدة جداً.
- من الأفضل استخدام واق جديد كل مرة، ولكن إعادة استخدام الواقي نفسه أفضل من عدم استخدام الواقي أبداً. وإذا كان لا بد من إعادة استخدام الواقي، فيغسل برفق بالماء والصابون، وينشف ويُلّف ويحفظ في مكان مظلم وبارد.
- يمكن استخدام طرق أخرى لتخفيض المخاطر. فعلى سبيل المثال، من أكثر الطرق أماناً للمرأة والرجل أن يسحب الرجل عضوه قبل أن يقذف.
- في الحالات القصوى، إذا لم يتوفر الواقي، يمكن تغطية العضو الذكري بلقافة بلاستيكية ناعمة وليّنة.

” استخدام الواقي يعني عدم الشعور بعلاقة ودية بين الزوجين“

- حاولا التلاعب على استخدام الواقي، كإدخال جو من المزاح والمرح في التعامل معه، أو ابتكار طرق مختلفة في لبسه وجعل ذلك جزءاً من المغازلة قبل الولوج.
- يمكن للزوجين التخطيط لعدم استخدام الواقي مستقبلاً إذا قررا الوفاء لبعضهما. افحصا نفسيكما لفيروس الايدز/السيدا وأمراض أخرى منقولة جنسياً، وعليكما الاستمرار باستخدام الواقي مدة ستة أشهر، وبعدما إجراء الفحص مرة أخرى. وأثناء هذه الفترة، تناقشا في أهمية السلامة والوفاء والصدق وعدم معايشة شخص آخر.

سعيًا إلى التغيير

يتطلب تحسين الصحة الجنسية تغيير في "الأدوار النوعية" الضارة (التي تقوم علي التمييز الجذري بين الذكر والأنثى) وإزالة عدة عقبات. وهذا يتطلب فترة زمنية طويلة على مر الأجيال، ولكن التغيير يبدأ بنا . وقد شكلت النساء في عدة مجتمعات، مجموعات مساندة للتأمل بهذه القضايا ومناقشتها. ونعرض هنا ثلاثة تمارين تعزز التأمل والعمل من أجل تحسين الصحة الجنسية في مجتمعاتنا.

تمرين: رحلة في الزمن

تعتمد نظرتنا إلى الجنس، كنساء، على المعتقدات التي تعلمناها ونحن فتيات وعلى تجاربنا الحياتية. ولذا، نحتاج كي تطور علاقات جنسية صحية وممتعة إلى فهم أفكارنا وأحاسيسنا المرتبطة بكوننا نساء. ويمكن استخدام مثل هذا التمرين مع مجموعة نساء لمساعدتهن في التفكير في الأدوار النوعية

من المهم أن نعطي وقتاً كافياً لهذا التمرين ونخلق مناخاً مسالماً. ونظراً لإمكانية تصاعد المشاعر أثناء التمرين، فمن الأفضل أن تكون النساء المشاركات على معرفة ببعضهن البعض، أو أن تكون المنشطة ذات خبرة في التعامل بالأمر الشخصية. ويفيد البدء باعتماد قواعد تشعر الجميع بالأمان (مثلاً، لن نقاطع أحداً، أو لن نضحك على أحد، ولن نخبر أخريات ما سمعناه في التمرين). نطلب من النساء الجلوس بشكل حلقة وبطريقة مريحة. نخبرهن بأننا سنقوم برحلة في الزمن الماضي ومكان الرحلة هو تاريخ حياتنا الجنسية. ونسأل بوضوح أسئلة، ماشابهة للأسئلة الواردة أدناه (ويمكننا تعديل لأسئلة حتى تكون أكثر ملاءمة للمجموعة). لا تحتاج النساء إلى الإجابة عن الأسئلة، بل إلى استرجاع الذاكرة. ومنتظر بضع دقائق قبل أن نطرح السؤال التالي.

- كيف علمت أول مرة بأن الشخص الفتاة يختلف عن الشخص الفتى؟
- ماذا كان شعورك أول مرة حدث فيها النزف الشهري؟ ماذا أخبرتك أخريات (أو أخرين) عنه؟
- كيف كانت أول علاقة جنسية مارستها؟ ماذا كنت تتوقعين؟
- هل قلقتي في أحد الأيام من إصابتك بمرض منقول جنسياً؟ هل طلبت مساعدة؟
- هل أنجبت بالسابق؟ كيف أثرت الولادة على إحساسك بالعلاقة الجنسية؟ عندما كنت حامل ، هل تمنيت أن تلدي بنتاً أم ولداً؟ لماذا؟

- لنعود إلى الحاضر، ما هي مشاعرك تجاه حياتك الجنسية؟
وبعدها نطلب من النساء أن يفتحن أعينهن. والآن بعد أن تذكّرت الحاضرات بعض المعالم من تاريخ حياتهن لجنسية، ندعوهن لمشاركة تأملاتهن. ونكون مستعدات لتقديم دعم عاطفي إذا احتاجت إحدى النساء إلى ذلك. ندعو بعدها مجموعة النساء إلى تحليل التالي:

- ماذا يجعل المرأة امرأة؟ ماذا يجعل الرجل رجلاً؟
- كيف تعلمنا ماذا يعني أن نكون امرأة أو رجلاً؟
- ما الذي نحبه في كوننا نساء؟ ما الذي لا نحبه في كوننا نساء؟
- لو كان بالإمكان أن نولد مرة أخرى كذكور، فهل نحب ذلك؟ لماذا نعم ولم لا؟

وإذا كانت الملاحظات سلبية جداً، ندعو الجميع قبل انتهاء الجلسة ، إلى تشارك شيء واحد على الأقل يحببته ني كونهن نساء. فقد تكون حياتنا كنساء صعبة، ولكن الصراعات اليومية التي نعيشها تمنحنا القوة والمساندة لبعضنا البعض .

ونتهي الجلسة بدعوة الجميع إلى تشارك ما يرغبون تغييره كي تصبح الأمور مختلفة لبناتهن. وماذا يمكنهن القيام به؟

تمرين: عن النساء في الإعلام



لو فهم الناس كيف يجري تعلم الأفكار الضارة عن الجنس والأدوار النوعية، فقد يبدوون في التفكير بطرق تساعد على تغيير هذه الأفكار. ويرمي هذا التمرين إلى مساعدة الناس في التفكير في الطرق التي تنشر فيها الإذاعة والأفلام والأغنيات والإعلانات، الأفكار عن أدوار النوعين:

١. نستمع إلى بعض الأغنيات في الإذاعة (نسجلها سلفاً إذا كان لدينا مسجلة) أو تغنيها بعض أفراد المجموعة (أو تمثلها). نستمع بدقة إلى كلمات الأغنية وما تقوله عن النساء والرجال. كيف تصف الأغنية النساء والرجال؟ هل تنشر هذه الأغنية أفكاراً عن أدوار النساء أو الجنس؟ نقرر معاً إذا كانت ضار للنساء أو نافعة لهن.

٢. نتقسم إلى مجموعات صغيرة. نعطي كل فريق إعلان مقتطعاً من مجلة أو صحيفة أو منقولاً عن لوحة إعلانات. (نختار الإعلانات التي تذكر النساء). نسأل كل فريق أن يلاحظ ما تذكره الإعلانات عن أدوار المرأة والجنس. ثم نجتمع في جلسة مشتركة للتحدث عن الرسائل التي يقولها كل إعلان. ثم نتفق على ما إذا كانت هذه الرسائل مضرّة أم مفيدة للنساء.

٣. نقاش: كيف يجري تمرير الرسائل من النساء على الإذاعة والأغنيات والإعلانات. وكيف تؤثر هذه الأفكار فينا، وفي أزواجنا وأطفالنا؟

٤. نلاحظ الأفكار المتعلقة بأدوار المرأة والعلاقات الجنسية والتي تهم المرأة ويفيدها أن تنتشر. وكيف يمكن نشر هذه الأفكار بالإعلانات والأغنيات والأفلام؟ طلب من المجموعات الصغيرة أن ترسم إعلاناً، أو تؤلف أغنية أو مسرحية تتضمن أفكاراً مفيدة وصحية عن النساء. ونجعل كل مجموعة تقدم عملها إلى الأخريات.

تمرين: تحديد معوقات الصحة الجنسية

من المهم أن نحدد معوقات ممارسة الجنس الأكثر أمناً. ويساعد هذا التمرين على توضيح بعض الأسباب التي تمنع النساء من حماية أنفسهن.

١. نبدأ برواية قصة مثل "قصة فطيمة" (الصفحة ١٩١). نتكلم عن فطيمة وامانويل كما لو كانا يعيشان في مجتمعنا.

٢. بعد رواية القصة، نبدأ بمناقشة عن أهمية فهم مخاطر الجنس ونطرح أسئلة مثل: «لماذا لم تق فطيمة نفسها من الإيدز/ السيدا، ما هي الصعوبات التي تواجه نساء مثل فطيمة إذا حاولن ممارسة جنس أكثر أمناً؟ لماذا تجد النساء صعوبة في محادثة أزواجهن في موضوع الجنس الأكثر أمناً؟ لماذا يمكن أن تفعل النساء لإقناع أزواجهن بممارسة الجنس الأكثر أمناً؟»



٣. نتكلم عما يمكن فعله في مجتمعنا لمساعدة النساء مثل فطيمة. نقاش كيف يمكن المساعدة في تخطي العقبات التي تحول دون الجماع الأكثر أمناً. (لاستلهم أفكار عن طرق من أجل اعتماد الجماع الأكثر أمناً، ننظر الصفحة ٢٨٠)، وقد نهي النقاش بوضع خطة لتعزيز الصحة الجنسية في مجتمعنا.

الفصل ١٣

تنظيم الأسرة

في هذا الفصل:

- ١٩٧ فوائد تنظيم الأسرة
- ١٩٨ هل تنظيم الأسرة آمن؟
- ١٩٩ اعتماد تنظيم الأسرة
- ٢٠٠ اختيار وسيلة تنظيم الأسرة
- ٢٠١ ما جدوى كل وسيلة
- ٢٠٢ وسائل العازلة في تنظيم الأسرة
- ٢٠٢ الواقي الذكري
- ٢٠٤ الواقي الأنثوي
- ٢٠٥ العجلة المهبليّة
- ٢٠٦ مبيد المنى
- ٢٠٧ الوسائل الهرمونية في تنظيم الأسرة
- ٢٠٨ حبوب منع الحمل
- ٢١٣ الغرسات
- ٢١٤ حقن منع الحمل
- ٢١٦ الأجهزة الرحمية التي تثبت في الرحم (اللؤلؤ)
- ٢١٨ الوسائل الطبيعية في تنظيم الأسرة
- ٢١٨ الإرضاع من الثدي في الأشهر الستة الأولى
- ٢١٩ مراقبة إفراز المهبل والعد الشهري
- ٢٢٢ الوسائل التقليدية والمنزلية لمنع الحمل
- ٢٢٣ الوسائل الدائمة
- ٢٢٤ الوسائل الطارئة في تنظيم الأسرة
- ٢٢٧ اختيار أفضل الوسائل
- ٢٢٦ سعياً إلى التغيير

تنظيم الأسرة



تنظيم الأسرة يتخذ أرواحاً.

تنظيم الأسرة.

تنظيم الأسرة هو اختيار وقت الإنجاب وعدد الأطفال الذين ترغب بهم الأسرة. فإذا اخترت الانتظار، ففي إمكانك أن تختاري واحدة من وسائل منع الحمل. تسمى هذه الوسائل وسائل تنظيم الأسرة، أو تنظيم العائلة أو المباشرة بين الولادات أو التباعد بين حالات الحمل أو تنظيم الولادات أو التخطيط للعائلة أو التنظيم العائلي أو التعبير.

يموت في كل عام نصف مليون امرأة، من جراء مشكلات الحمل: حمل والولادة والإجهاض غير الآمن. ويمكن تجنب معظم هذه الوفيات من خلال تنظيم الأسرة. فمثلاً يمكن لتنظيم الأسرة أن يحميك من مخاطر الحمل:

فوائد

تنظيم

الأسرة

- المبكر. فالنساء الأصغر سناً أكثر عرضاً للوفاة أثناء الولادة، لأن أجسامهن لم تكتمل تماماً بعد. وترتفع نسبة وفاة أطفالهن في السنة الأولى من عمرهم.

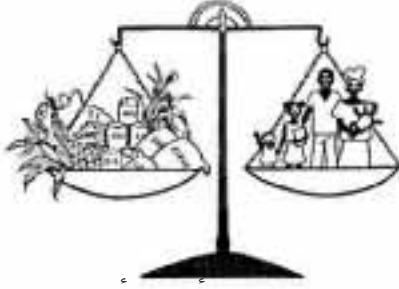
- المتأخر. فالنساء المتقدمات في السن يتعرضن لمخاطر أكبر في الحمل، بخاصة إذا كانت لديهن مشكلات صحية أخرى، أو سبق لهن إنجاب كثير من الأطفال.

- المتقارب. فجسم المرأة يحتاج إلى وقت للتعافي بين الحمل والحمل.

- الكثير. فالمرأة التي ولدت أكثر من أربعة أطفال تتعرض أكثر من غيرها للموت بعد الولادة من جراء النزف أو أسباب أخرى.

- في البلاد الفقيرة نصف وفيات النساء في سنوات الخصب تسببها مشكلات الحمل والولادة، ويساعد تنظيم الأسرة على الحؤول دون حدوث الحمل والوفاة.

لتنظيم الأسرة فوائد أخرى غير إنقاذ الأرواح



- كلما كان عدد الأطفال أقل كانت حصتهم من الطعام أكبر.



- تتمتع الأمهات وأطفالهن بصحة أفضل بسبب تجنب مخاطر الحمل.



- قد يعني إنجاب أطفال أقل إتاحة وقت أطول لكم ولأطفالكم.



- تأجيل الإنجاب يمنح الشباب والشبان فرصة لإكمال دراساتهم.

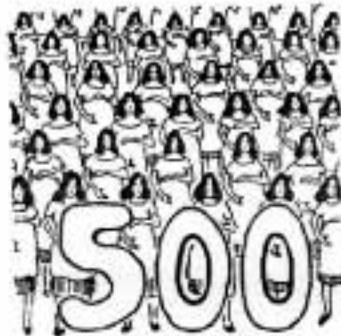
كذلك يساعدك تنظيم الأسرة في الاستمتاع أنت وشريكك أكثر بالجنس، لأنك لا تخشين حملاً لا ترغبين فيه. ولبعض الوسائل فوائد صحية أخرى. فالواقى الذكري وقاتل المنى يستطيعان حمايتك من إنتشار الأمراض المنقولة جنسياً، وكذلك من الإيدز / السيدا. وتستطيع الوسائل الهرمونية أن تعالج النزف غير المنتظم وآلام الدورة الشهرية .

إن جميع وسائل تنظيم الأسرة المذكورة في هذا الفصل مستخدمة على نحو آمن، لدى ملايين النساء. والواقع أن هذه الوسائل آمنة من الحمل والولادة:

من كل ١٥ ألف امرأة تستخدم وسائل تنظيم الأسرة، يُحتمل أن تعوت امرأة واحدة بسبب هذه الوسائل.



من كل ١٥ ألف امرأة تحمل، يُحتمل أن تعوت ٥٠٠ امرأة بسبب مشكلات الحمل والولادة.



هل تنظيم الأسرة آمن؟

اعتماد تنظيم الأسرة

لك الحق في أن
تختاري بنفسك في
موضوع تنظيم أسرتك



ترغب بعض النساء في كثرة الأطفال - بخاصة في المجتمعات التي تحرم الفقراء من أخذ حصة عادلة من الأرض والموارد والمنافع الاجتماعية. فالأطفال يساعدون الأسرة بعملهم ويوفرون العناية لوالديهم في سن الشيخوخة. وقد تكون قلة الإنجاب في هذه الأماكن ميزة للأغنياء فقط.

وقد ترغب أخريات في إنجاب عدد أقل من الأطفال. وغالباً ما تكون المرأة في هذه الحال، ممن أتاحت لهن فرصة التعلم وكسب المال، ويمكنهن لذلك مناقشة الرجال بطريقة متساوية أكثر.

وأيضا كانت المرأة تعيش فإنها تتمتع بصحة أفضل إذا استطاعت أن تقرر كم طفلاً تتجب ومتى تنجبهم. وفي أية حال يبقى على المرأة أن تختار هي بنفسها إذا ما كانت تريد اعتماد تنظيم الأسرة أو عدم اعتماده.

محادثة بشأن تنظيم الأسرة

من الأفضل أن تحادثي زوجك بشأن اعتماد تنظيم الأطفال. اختيار الوسيلة.

بعض الرجال لا يرغب في أن تعتمد زوجاتهم تنظيم الأسرة، لأنهم لا يعرفون الكثير عن أسلوب عمل الوسائل المختلفة. وقد يقلق الرجل على صحة زوجته لأنه سمع قصصاً عن مخاطر تنظيم الأسرة. وقد يخشى إذا استخدمت المرأة وسائل تنظيم الأسرة، أن تجماع رجلاً آخر. أو قد يظن أن "الرجولة" في إنجاب الكثير من الأطفال .

حاولي اطلاع روحك على المعلومات التي يتضمنها هذا الفصل. في تمكنه هذه المعلومات من أن يفهم أن:

- تنظيم الأسرة يزيد قدرته على الاعتناء بك وبأطفالك.
- المباشرة بين الولادات آمن لك ولأطفالك.
- تنظيم الأسرة قد يجعل الجنس أشد متعة لكليهما، لأنكما لن تخشيا حملاً غير مرغوب فيه. وحمايتك من الحمل غير المرغوب فيه لن يجعلك تفكرين في مجامعة رجال آخرين.

اختيار وسيلة تنظيم الأسرة

إذا اعتمدت تنظيم أسرتك، فعليك أن تختاري الوسيلة. وحتى تحسني الاختيار لا بد من أن تعرفي أولاً عن الوسائل المختلفة وحسناتها وسيئاتها.

هنالك خمس وسائل أساسية لتنظيم الأسرة :

- الوسائل العازلة، وهي تمنع الحمل بمنع وصول المنى إلى البويضة.
- الوسائل الهرمونية، وهي تمنع مبيضي المرأة من الإباضة، وتصعب وصول المنى إلى البويضة. وتمنع بطانة الرحم من حمل البويضة الملقحة.
- الأجهزة التي تثبت في الرحم (الأجهزة الرحمية)، وهي تمنع مني الرجل من تلقيح بويضة المرأة.
- الوسائل الطبيعية، والتي تساعد المرأة على معرفة متى تكون خصبة، فتجنب المجامعة أثناء فترة خصوبتها.
- الوسائل الدائمة، هي جراحة تمنع المرأة أو الرجل من الإنجاب.

في الصفحات التالية وصف لوسائل تنظيم الأسرة هذه. وقد تخطر ببالك وأنت تقرئين عن كل وسيلة، بعض المسائل التالية:

- ما هي نسبة فعاليتها في منع الحمل (جدواها)؟
- ما هي قدرتها على الحماية من الأمراض المنقولة جنسياً، إذا كانت تحمي فعلاً؟
- كم هي آمنة؟ إذا كانت لديك مشكلات صحية من تلك المذكورة في هذا الفصل، فربما يستحسن أن تمتنعي عن اختيار بعض وسائل تنظيم الأسرة.
- كم هي سهولة الاستعمال؟
- هل يرغب زوجك في اعتماد تنظيم الأسرة؟
- ما هي حاجاتك ومشاعلك الشخصية؟ مثلاً، هل أنجبت العديد الذي تريدين من الأطفال، أو هل ترضعين طفلك من الثدي؟
- كم تكلف الوسيلة؟
- هل يسهل الحصول عليها؟ هل ستحتاجين كثيراً إلى التردد على مركز صحي؟
- هل ستنشأ مصاعب لك من جراء الآثار الجانبية (المشكلات التي تسببها الوسيلة المعتمدة)؟

بعد أن تقرأي عن هذه الوسائل، ستصبحين أقدر على اختيار واحدة منها على الصفحة ٢٢٢. وقد يفيدك أيضاً أن تحادثي زوجك أو نساء أخريات أو العاملة الصحية، في شأن الوسائل المختلفة.



الوسائل

العازلة

(المانعة)

في تنظيم

الأسرة

الوسائل العازلة تمنع الحمل، من خلال منع المني من الوصول إلى البويضة. وهي لا تغير أي شيء في وظائف عمل جسم المرأة أو جسم الرجل، وتحدث آثاراً جانبية قليلة جداً. واستخدام الوسائل العازلة آمن إذا كانت المرأة ترضع من الثدي. وتحمي معظم هذه الوسائل من الأمراض المنقولة جنسياً وكذلك من الإيدز / السيدا. وإذا أرادت المرأة أن تحمل فما عليها إلا أن توقف استخدام الوسائل العازلة. إن أكثر الوسائل العازلة شيوعاً هي الواقي الذكري والواقي الأنثوي والعجلة المهبلية ومبيدات المني.

الواقي الذكري

الواقي الذكري كيس صغير من المطاط الرقيق، يلبسه الرجل على عضوه أثناء الجماع. ويعجز المني عن دخول جسم المرأة لأنه يبقى في الكيس .

يحقق الواقي الذكري أفضل النتائج حين يستخدم مع مبيد مني (انظري الصفحة ٢٠٦). والواقي المصنوع من المطاط (لاتكس Latex) هو الأفضل للحماية من الأمراض المنقولة جنسياً والإيدز / السيدا، ويمكن استخدامه وحده أو مع أي وسيلة أخرى لتنظيم الأسرة .

يمكن شراء الواقي الذكري في الكثير من الصيدليات والمتاجر وهو يوزع أيضاً في الوحدات الصحية وبرامج الوقاية من الإيدز/ السيدا. ويستطيع الواقي الذكري أن يؤخر قذف بعض الرجال أثناء الجماع .

لا بدّ من الحرص على عدم تمزيق الواقي الذكري لدى فتح علبته (الظرف أو الورقة التي تحفظه). ولا يستخدم الواقي الجديد إذا كانت علبته ممزقة أو بالية، أو إذا كان الواقي متخشباً أو دبقاً. فهو لن يفي بالغرض. لا يفرد الواقي قبل لبسه.

- يساعد الواقي الذكري بعض الرجال على تأخير القذف أثناء الجماع.

- الواقي الذكري ويُعرف أيضاً بأسم: الكوندوم أو الغلاف الواقي، أو البالون أو الكيس أو الكبوت أو ديوركس أو الريلة أو التوبس أو العازل الذكري أو الرفال أو الغشاء المطاطي أو البرسرفاتيف وغيره.

كيف يُستخدم الواقي الذكري:

٢. إفرد الواقي الذكري وأنت تمسك برأسه، حتى يُغطي العضو كله. يتجمع مني الرجل في رأس الواقي عند القذف. إذا لم تترك فسحة داخل رأس الواقي تتسع للمني، فإنه يفيض إلى الخارج، وقد يتمزق الواقي.

١. اعصر رأس الواقي الذكري وضعه على رأس العضو المنتصب (وإذا لم تكن مختتناً، اسحب القلفة إلى الخلف قبل أن تضع الواقي).



يجب أن يلبس الرجل الواقي الذكري عندما يكون عضوه منتصباً، وقبل أن يلمس فرج المرأة. إذا لامس عضوه فرج المرأة أو دخل مهبلها، فقد يجعلها تحمل أو تلتقط مرضاً منقولاً جنسياً، حتى لو لم يقذف.

تذكيري:

- استخدموا الواقي الذكري في كل مجامعة .
- إذا أمكن، استخدموا واقياً من المطاط، فهو يوفر أفضل حماية من فيروس الإيدز/ السيدا. أما الواقي المصنوع من بلد الخراف فلا يحمي من الإيدز.
- اخزني الواقيات في مكان بارد وجاف بعيداً من نور الشمس والسخونة . يزيد احتمال تمزق الواقي إذا كان من علبة ممزقة.
- لا تستخدم الواقي الذكري غير مرة. فالواقي المستخدم سابقاً قد يتمزق بسهولة.
- ليكن مكان حفظ الواقي سهل الوصول إليه. يقل احتمال استخدامه في حال الحاجة إلى التوقف للبحث عن الواقي أثناء الجماع.

يتوافر الواقي مع مادة مزلقة وبدون مادة مزلقة. عند استخدامك الواقي بدون مادة مزلقة، من الأفضل إضافة مزلاقات إليه لمنع تمزقه. وقد تضيف المزلاقات إلى المتعة الجنسية لأنها تجعل المهبل أو الواقي أكثر رطوبة. يجب أن تكون المزلاقات مصنوعة في الأساس من الماء، مثل الريق (اللعاب) أو مبيد المنى أو معجون كي - واي الهلامي K-Y Jelly. ادھني المزلق على جوانب الواقي بعد فرده على العضو المنتصب . لا تستخدموا زيت الطعام أو زيوت أطفال أو زيت معدني، أو هلاماً نفضياً (مثل الفازلين)، أو مستحضراً للجلد أو زبدة . فقد تسبب تمزق الواقي الذكري.

لا يجب العديد من الأزواج استخدام الواقي في بدء الأمر. ومع تآلفهم مع استخدامه، قد يجدون حسناً تضاف إلى الوقاية من الحمل والالتهابات المنقولة جنسياً. وكمثال، يساعد الواقي بعض الرجال في إطالة فترة الانتصاب قبل القذف.

- إذا تمزق الواقي الذكري أو انزلق، فعلى المرأة أن تضع في مهبلها على الفور بعضاً من مبيد منى. إذا أمكن استخدمى وسيلة من وسائل الطوارئ (انظري الصفحة ٢٢٤).

- لا بد أن تطلب المرأة استخدام الواقي إذا احتاجت الوقاية من اللالتهابات المنقولة جنسياً حتى ولو كانت تستخدم وسائل أخرى لتنظيم الأسرة.

- تشجيع شريكك على استخدام الواقي الذكري.

٥. أربط الواقي وتخلص منه بعيداً عن متناول الأطفال والحيوانات.



٤. اسحب الواقي الذكري ولا تدع المنى يندلق.



٣. بعد أن يقذف الرجل عليه أن يمسك حلقة الواقي الذكري ويسحب عضوه من المهبل، وهو لا يزال منتصباً



لواقي الأنثوي:

يمكن وضع الواقي الأنثوي الذي يدخل في المهبل ويغطي الشفتين الخارجيتين للفرج، في أي لحظة قبل المجامعة. وهو لا يستخدم غير مرة واحدة فقط لأنه يتمزق إذا غسل واستعمل مرة ثانية. لكن استخدام واقي أنثوي أفضل من عدم استخدام واقي البتة. وهو أفضل وسيلة يمكن للمرأة أن تبيتيعلها لوقاية نفسها من الحمل ومن الأمراض المنقولة جنسياً وفيروس الإيدز/ السيدا في الحمل ومن الأمراض المنقولة جنسياً وفيروس الإيدز/ السيدا في الوقت نفسه. ويوزع في عيدد قليل من الأماكن الآن. ولكن إذا زاد طلب الواقي الأنثوي، فقد تعزز البرامج ليترفيره. لا يستخدم الواقي الأنثوي والواقي الذكري في الوقت نفسه معاً.

الواقيات الأنثوية أكبر من الواقيات الذكرية واحتمال تمزقها أقل.



كيف تستخدمين الواقي الأنثوي:



الخارجية

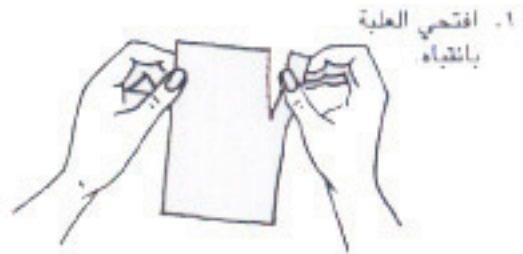
٢. امسكي الحلقة الداخلية عند طرف القعر المغلق من الواقي.

الداخلية

٥. ادفعي الحلقة الداخلية في داخل المهبل بإصبعك ثبتي الحلقة الخارجية خارج المهبل.



٧. انزععي الواقي الأنثوي على الفور بعد انتهاء الجماع، قبل أن تقفي. إلقي الحلقة الخارجية لتحفظي مني الرجل في داخل الواقي ثم أحرقه في الواقي أو ارميه في النفايات. لا ترميه في المراض.



١. افتحي العبوة بانتباه.

٤. أدخلي الحلقة الداخلية في المهبل.



٣. اضغطي جوانب الحلقة الداخلية معاً.



٦. عندما تجامعين أدخلي عضو الرجل في الحلقة الخارجية.

العجلة المهبليّة

العجلة المهبليّة أشبه بوعاء ضحل (أي قليل العمق)، وهي مصنوعة من مطاط طري، وتضعها المرأة في مهبلها عند الجماع. وتسد العجلة مدخل عنق الرحم، فتمنع دخول المنى. ويساعد مبيد المنى الهلامي الذي يوضع في العجلة، في قتل المنى، ويحمي المرأة كذلك من السيّلان (التعقيبة) والكلاميديا (المتدثرة) (وهما مرضان منقولان جنسياً شائعان).

وللعجلات قياسات مختلفة، وهي متوافرة في بعض الوحدات الصحية وعيادات تنظيم الأسرة. وتستطيع العاملة الصحيّة المدربة على الفحص الحوضي أن تفحصك وتعطيك قياس العجلة المناسب.

ويمكن أن تنتقب العجلات المهبليّة، بخاصة إذا استخدمت أكثر من سنة. ويستحسن إذن أن تتفحصي عجلتك تكراراً. فابديليها عندما يصبح المطاط جافاً أو صلباً أو متقوياً.

عندما تستخدمين عجلة مهبليّة مع مبيد منى، يمكنك أن تضعي المبيد قبل المجامعة على الفور، أو ضمن فترة ٦ ساعات.

كيف تستخدمين العجلة المهبليّة:

١. إذا كان لديك مبيد منى فاعصريه في الوسط، وادهني بعضاً منه بإصبعك على الأطراف.
٢. امسكي العجلة من منتصف حلقتها.
٣. افتحي شفتي فرجك بيدك الأخرى وأدخلي العجلة في مهبلك. وتتخذ العجلة مكانها السليم.
٤. تحسسي موقع العجلة المهبليّة بدفع إحدى أصابعك في مهبلك، وحاولي تحسس عنق الرحم من خلال مطاط العجلة المهبليّة. ويكون عنق الرحم شديداً مثل أرنبه انفك. وينبغي أن تغطي العجلة عنق الرحم.
٥. إذا اتخذت العجلة مكانها الصحيح فلن تحسّي بها في داخلك.
٦. أتركي العجلة في مكانها ست ساعات بعد الجماع.



نزع العجلة المهبليّة:

أدخلي إصبعك داخل مهبلك، نحو الخلف، والمسي مقدم حلقة العجلة واسحبها إلى تحت وأخرجيها. قد يفيد أحياناً أن تضغطي بعضلاتك إلى تحت في الوقت نفسه، كأنك تتبرزين. اغسلي العجلة بالصابون والماء ثم جففيها. دقتي إذا كانت العجلة مثقوبة بالتحديق في الضوء. فإذا وجدت ثقب : مهما كان صغيراً، فاحصلي على عجلة جديدة. ضعي العجلة المهبليّة في مكان جاف ونظيف.

مبيد المنى

(الرغوة أو التحاميل / اللبوس المانعة للحمل ، والحبوب (الأقراص) ، والهلام أو المعجون)

مبيد المنى متوافر في أشكال مختلفة - رغوة أو حبوب (أقراص) أو تحاميل (لبوس) أو معجون أو هلام - وينبغي إدخاله في المهبل مباشرة قبل الجماع. وهو يقتل منى الرجل قبل أن يدخل في الرحم. ويوفر مبيد المنى المصنوع من نونوكسينول-٩ / nonoxynol-٩ أيضاً بعض الحماية من السييلان (التعقيبية) والكلاميديا (المتدثرة) ، وهما مرضان منقولان جنسياً شائعان .

إذا استخدم مبيد المنى وحده، فهو أقل جدوى من بعض الوسائل الأخرى. لكنه مفيد إذا استخدم على أنه حماية إضافية مع وسيلة أخرى، مثل العجلة المهبلية أو الواقي.

تباع مبيدات المنى في كثير من الصيدليات والمتاجر. وتشعر بعض النساء بحكة داخل المهبل أو تهيج لدى استعمالهن بعض أنواع من مبيد المنى (انظري ٥٠٨).

متى تدخلين مبيد المنى:

تدخل الحبوب أو التحاميل (لبوس) داخل المهبل ١٠ دقائق أو ربع ساعة قبل الجماع. أما الرغوة أو الهلام أو المعجون فأفضل وقت لإدخالها في المهبل هو قبل الجماع مباشرة .

وإذا مضى أكثر من ساعة قبل الجماع، فضعي المزيد. أدخلي تحميلة أخرى أو رغوة أو هلاماً أو معجوناً عند كل جماع .

معجون أو هلام



حبوب (أقراص) أو تحاميل (لبوس)



كيف تدخلين مبيد المنى:

١. اغسلي يديك بالصابون والماء.

٢. لتستخدمي الرغوة، خذي أنبوب الرغوة بقوة، نحو عشرين مرة، ثم اضغطي البزباز (فم الحقنة) حتى تمتلئ الحقنة.

لتستخدمي الهلام أو المعجون، ثبتي الحقنة على أنبوبة الهلام أو المعجون المبيد للمني، واملأي الحقنة بالضغط على الأنبوب. لتستخدمي الحبوب المهبلية، انزعي الغلاف، وبللي الحبوب ماء، أو بصقي عليها. (لا تضعي الحبوب في فمك).

٣. بهدوء ضعي الحقنة أو الحبوب المهبلية في مهبلك، وادفعيها إلى الداخل ما أمكنك.

٤. إذا استخدمت حقنة، ادفعي المكبس، ثم أخرجي الحقنة الفارغة.

٥. اغسلي الحقنة بالماء النظيف والصابون.

اتركي مبيد المنى في مكانه ست ساعات على الأقل بعد الجماع. لا تغتسلي أو تستحمي لإزالة المبيد. إذا سال المعجون من فرجك فضعي كمادة أو قماشة نظيفة حتى لا تتسخ ملابسك.



الوسائل

الهرمونية

في تنظيم الأسرة

هذه الوسائل تحتوي على هرمونات، تسمى إستروجين estrogen وبروجستين progestin. وهي تشبه الإستروجين estrogen والبروجستيرون progesterone اللذين ينتجهما جسم المرأة .

بين الوسائل الهرمونية:

- حبوب منع الحمل التي تتناولها المرأة كل يوم.

- الحقن التي تعطي كل بضعة اشهر.

- الغرسات: وهي انايب تفرس في ذراع المرأة ويستمر فعلها سنوات عديدة.



تعمل الوسائل الهرمونية بمنع مبيضي المرأة من الإباضة. كذلك تكثف الهرمونات المخاط عند عنق الرحم، فتمنع المني من دخول الرحم.

تحتوي معظم الحبوب وبعض الحقن على الإستروجين والبروجستين معاً. وهذا يسمى "تركيب"، فتكون الحبوب أو الحقن "مركبة". ويعمل الهرمونات معاً ليوفرا حماية ممتازة من الحمل. غير أن بعض النساء يجب ألا يتناولن حبوباً أو حقناً بالإستروجين، لأسباب صحية، أو إذا كن مرضعات.

ولا تحتوي الغرسات، وبعض الحبوب والحقن إلا على هرمون واحد: الإستروجين. وهي آمنة من الحبوب المركبة أو الحقن للنساء اللواتي ينبغي أن يمتنعن عن تناول الإستروجين، أو المرضعات. والحبوب تسمى حبوب البروجستين أو الحبوب المنمنمة أو المصغرة أو الميني بل.

النساء اللواتي يجب أن يمتنعن عن أي وسائل هرمونية :

- المصابات بسرطان الثدي، أو اللواتي لديهن كتالحة. في الثدي (انظري الصفحة ٣٧٠).
لا تسبب الوسائل الهرمونية السرطان. لكن إذا كانت المرأة مصابة بسرطان الثدي تسوء حالتها من أثر هذه الوسائل.

- النساء اللواتي قد يكن حوامل أو اللواتي تأخرت دورتهن الشهرية (انظري الصفحة ٦٧).

- النساء اللواتي نزلن نزفاً غير اعتيادي من المهبل في الأشهر الثلاثة التي سبقت استخدام الوسائل الهرمونية (انظري الصفحة ٣٤٨). فليهن أن يستشرن عاملاً أو عاملة صحية لمعرفة خطورة الحالة .

وتضر بعض الوسائل الهرمونية بالنساء اللواتي يشكين مشكلات صحية أخرى. راجعي جميع الوسائل بلا استثناء، لتري إذا كانت كل منها آمنة لك . فإذا كانت لديك أية مشكلة صحية ورغبت مع ذلك في اعتماد وسيلة، كلمي العاملة الصحية المدربة في شأن الوسائل الهرمونية لتنظيم الأسرة .

- المرأة تتحكم بالوسائل الهرمونية، إذ يمكنها استخدام من غير أن يعرف الرجل - في الحالات القاهرة.

- بعض أدوية النوبات المرضية أو أدوية السل تخفف أثر الوسائل الهرمونية. وعلى المرأة التي تتناول هذه الأدوية أن تستخدم وسائل أخرى لتنظيم الأسرة

- مهم : لا تحميك الوسائل الهرمونية من الأمراض المنقولة جنسياً أو الإيدز / السيدا.

الهرمونات ٤٧.



الآثار الجانبية للوسائل الهرمونية

تحتوي الوسائل الهرمونية على المواد الكيميائية ذاتها التي ينتجها جسم المرأة حين تكون حاملاً، ولذا يمكن أن يحدث لك في الأشهر الأولى الأمور التالية:



تغيرات
في
الدورة
الشهرية



انتفاخ الثديين



صعاع



غثيان

تخف الآثار الجانبية عادة بعد أول شهرين أو ثلاثة أشهر. فإذا لم تخف وأزعجتك أو أقلقتك، فراجعي عاملة صحية قد تستطيع مساعدتك في تغيير مقدار الهرمونات في الوسيلة المعتمدة. أو في تغيير الوسيلة نفسها. استعلمي المزيد عن الآثار الجانبية المعلومة، الشائعة مع كل وسيلة هرمونية، في الصفحات من ٢٠٩ إلى ٢١٥.

الحبوب

حبوب منع الحمل المحتوية على الإستروجين والبروجستين (الحبوب المركبة)

إذا تناولت حبوب منع الحمل كل يوم، فهي تحميك من الحمل طول الدورة الشهرية. هذه الحبوب متوافرة عادة في ميادات تنظيم الأسرة، والوحدات الصحية، والصيدليات، ومع المرشحات الصحيات.

وفي التداول التجاري أنواع كثيرة جداً من الحبوب. ويجب أن تكون الحبوب التي تتناولينها من حبوب "الجرعة الخفيفة". ويعني هذا أنها تحتوي على ٣٠ أو ٣٥ ميكروغرام أو أقل من الإستروجين المسمى بـ "أثينيل استراديول" **ethinyl estradiol**، أو ٥٠ ميكروغرام من الاستروجين المسمى بـ "مسترانول" **mestranol**، ومليغرام واحد أو أقل من البروجستين. (حبوب "الجرعة الخفيفة" هي غير الحبوب المنمنمة أو الميني بل (**mini pill**) (ص ٢١٢). فالأولى تحتوي على الإستروجين والبروجستين، فيما لا تحتوي الثانية إلا على هرمون البروجستين وحده). لا تتناولي أبداً حبوباً تحتوي على أكثر من ٥٠ ميكروغراماً (٥٠ mcg) من الإستروجين. إذا بدأت تناول الحبوب، حاولي ألا تغيري اسم الحبوب التجاري (الماركة) (وإذا لزم الأمر اشترتي عدداً من العلب معاً). وإذا اضطرت إلى تغيير ماركة الحبوب فحاولي أن تحصلي على حبوب تحتوي على الهرمونات نفسها وبالقوة (أو الجرعة) ذاتها. فبذلك تكون الآثار الجانبية أخف والحماية أفضل.

من التي تمتع عن تناول الحبوب المركبة

يشكو بعض النساء مشكلات صحية تجعل تناول الحبوب خطراً. لا تتناولي أبداً حبوب منع الحمل في الحالات المذكورة في الصفحة ٢٠٧، أو إذا كنت:

- مصابة بالتهاب الكبد أو كان جلدك أصفرًا أو عيناك صفراوين.
- أصبت يوماً بأي من علامات الجلطة، أو الشلل، أو أمراض القلب.
- أصبت يوماً بتجلط دم في أوردة الساقين أو الدماغ. الدوالي (الفاريس) ليست مشكلة في المعتاد، إلا إذا كانت الشرايين محمرة ومنتفخة.

- حبوب منع الحمل وتعرف أيضاً بأقراص منع الحمل أو الرشام أو حرايش التبصير وغيرها.

- يرى بعض النساء أن حبوب منع الحمل تنظيم دورتهن الشهرية مع نزف أقل وألم أخف.

- إذا اضطرت إلى اعتماد حبوب منع حمل ذات جرعة أخف، فاتبعي إحدى الوسائل المانعة وامتنعي عن المجامعة في الشهر الأول.

الأنواع الشائعة من حبوب منع الحمل
٥٠٥

إذا كنت تشكين إحدى المشكلات الصحية التالية، فحاولي استخدام وسيلة لتنظيم الأسرة غير الحبوب المركبة. فإذا تعذر هذا فالحبوب، المركبة تظل أفضل من الحمل. تجنبي الحبوب المركبة إذا كنت :

- تدخين وقد تجاوزت الخامسة والثلاثين. يزيد احتمال تعرضك للجلطة أو النوبة القلبية إذا تناولت حبوباً مركبة.

- مصابة بالسكري أو الصرع. إذا كنت تتناولين دواء لمعالجة نوبات المرض، فستحتاجين إلى حبوب أقوى (٥٠ ميكروغراماً إستروجين) . شاوري صيباً أو عاملة صحية.

- من ذوي الضغط العالي (أكثر من ١٤ على ٩) . إذا قيل لك يوماً إن ضغطك مرتفع أو أحسست أنه قد يكون مرتفعاً، فافحصي ضغطك لدى عاملة صحية. وإذا

كنت بدينة ويصيبك الصداع تكراراً، وتلهثين

بسرعة، وكثيراً ما تشعرين بالضعف والدوار،

أو تتألمين في كتف اليسرى أو الصدر، فينبغي أن

تفحصي ضغطك.

ويحذر من استخدام حبوب منع الحمل في حال

إصابتك بارتفاع في ضغط الدم



الأثار الجانبية الشائعة لدى تناول الحبوب المركبة :

- النزف غير العادي أو التقيط (النزف في غير موعد الدورة الشهرية) . كثيراً

ما تؤدي الحبوب المركبة إلى تقصير الدورة الشهرية أو تخفيفها. وقد تفوتك الدورة

الشهرية أحياناً. وهذا أكثر الآثار الجانبية شيوعاً حين تتناولين الحبوب المركبة. أما

التقيط فينبغي الحرص جيداً (من أجل تخفيفه)، على أن تتناولي الحبوب كل

يوم في الموعد نفسه، فإذا استمر التقيط، شاوري عاملة صحية فربما أمكن حل

المشكلة بتغيير جرعة البروجستين أو الإستروجين .

- الغثيان. يزول الغثيان (وهو إحساسك بالحاجة إلى التقيؤ أو الطرش أو

الاستقراغ)، بعد شهر أو شهرين عادة. فإذا كان يزعجك فحاولي تناول الحبوب

مع الطعام أو في ساعة أخرى من يومك. وترى بعض النساء أن تناول الحبوب قبيل

النوم أفضل.

- الصداع. نوبات الصداع الخفيف في بضعة الأشهر الأولى شائعة. ويكفي تناول

دواء خفيف للألم. أما إذا كان الصداع شديداً أو يتألبك مع تغشية في بصرك، فقد

يكون هذا إنذاراً جدياً، فانظري الصفحة ٢١٠.

- تفاعل بين الأدوية. تضعف المضادات الحيوية من فعالية حبوب منع الحمل. ولذا،

قد يتوجب على النساء استخدام وسيلة أخرى إلى جانب حبوب منع الحمل، بحال

ضرورة استخدام المضادات الحيوية (ومنها البنسلين والأمبسلين والسلفوناميد

والتراسيكلين ونيتروفيرانتون). وبحال تناولك أدوية مضادة للسل أو مهدئات أو

غيرها، فاعلمي العاملة الصحية (العامل الصحي)، فجميع هذه الأدوية تتفاعل مع

حبوب منع الحمل ويؤثر كلاهما على فعالية بعضهما البعض.

- إذا كنت تُرضعين تجنبي الحبوب
المركبة. فالإستروجين في هذه الحبوب
يقل اللبن الحليب، وقد يؤثر هذا في
صحة طفلك.

- إذا لم يحدث الدورة الشهرية في
موعدھا وإذا فاتك تناول بعض الحبوب،
فتابعي تناولها وشاوري عاملة صحية
لتعري إذا كنت حاملاً.

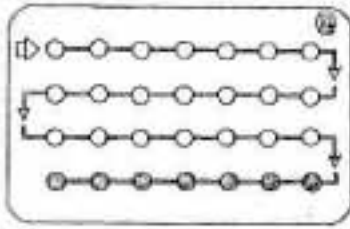
علامات الإنذار لمشكلات الحبوب المركبة :

- أوقفني تناول الحبوب المركبة وشاوري عاملة صحية إذا:
- كان صداع شديداً وتصاحبه غشية في البصر (”ميغرين“ شقيقة أو صداع نصفي) ويبدأ بعد بدء تناولك الحبوب .
 - شعرت بضعف أو خدر في ذراعيك أو ساقيك .
 - شعرت بألم شديد في الصدر وضيق في النفس .
 - شعرت بألم شديد في إحدى ساقيك .
- إذا كانت لديك إحدى هذه المشكلات فالحمل قد يكون خطراً، لذا استعملي وسيلة أخرى لتنظيم الأسرة مثل الواقي ريثما تشاورين عاملة صحية مدربة في الوسائل الهرمونية لتنظيم الأسرة.

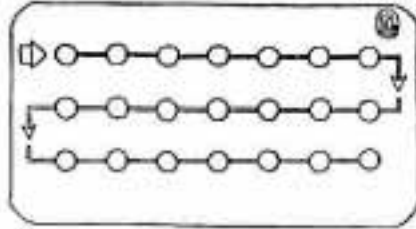
- إذا وصف لك دواء جديد وأنت تتناولين الحبوب فاسألني العاملة الصحية عما إذا كان يجب أن تستعملي إحدى الوسائل المانعة بدل الحبوب، أو إذا كان يجب أن تتوقفي عن الجماع أثناء تناول الدواء. المضادات الحيوية وبعض الأدوية الأخرى تخفض من فعالية حبوب منع الحمل.

كيف تتناولن حبوب منع الحمل المركبة:

تباع الحبوب في شريط (عبوة أو مغلف أو علبة) يحتوي على ٢١ حبة أو ٢٨ حبة. إذا أخذت شريط من ٢٨ حبة، تناولي حبة كل يوم. وحالما تنتهين من شريطاً ابدأي تناول الحبوب من شريط جديد.



شريط يحتوي ثمان وعشرين حبة



شريط يحتوي إحدى وعشرين حبة

إذا أخذت شريطاً من ٢١ حبة، خذي حبة كل يوم طوال واحداً وعشرين يوماً، ثم انتظري سبعة أيام قبل أن تبدئي شريطاً جديداً. تحل الدورة الشهرية عادة في الأيام السبعة التي تتوقفين خلالها عن تناول الحبوب. ولكن ابدأي تناول الحبوب من شريط جديد حتى لو لم تحصل الدورة الشهرية.

في كلا الحالتين، أكان الشريط بإحدى وعشرين أو ثمان وعشرين حبة، تناولي الحبة الأولى، في أول يوم من دورتك الشهرية. بذلك تحصلين على الحماية فوراً. أما إذا فاتك البدء في أول يوم، فيمكنك البدء في أي من الأيام السبعة الأولى من دورتك الشهرية. لكن هذا لن يحميك على الفور، ولذا يجب أن تستخدمني (خلال الأسبوعين الأولين من بدء تناول الحبوب)، وسيلة أخرى لتنظيم الأسرة، أو أن تمتعي عن المجامعة.

يجب أن تتناولي حبة كل يوم حتى لو لم تجامعي. حاولي تناول الحبة في الساعة ذاتها كل يوم كي لا تنسى تناولها. قد يفيدك أن تتذكري أنك تبدأين خطأً جديداً في اليوم ذاته من الأسبوع.

نسيان تناول الحبة:

إذا نسيت تناول الحبة فقد تحمليين.

إذا نسيت تناول حبة واحدة فخذها فور أن تتذكرى. ثم خذي الحبة التالية في موعدها المعتاد. وقد يعني هذا أن تتناولي حبتين في اليوم ذاته.

إذا نسيت تناول حبتين على التوالي، فتناوليها على الفور: خذي حبتين كل يوم، يومين على التوالي، ثم عاودي تناول حبة في اليوم، حتى ينتهي ما في المغلف. استعملي واقياً (أو امتنعي عن المجامعة) حتى تنتهي سبعة أيام متوالية تناولت خلالها حبوباً. إذا نسيت أن تتناولي ثلاث حبوب أو أكثر، توقفي عن تناول الحبوب وانتظري دورتك الشهرية التالية. استخدمي واقياً (أو امتنعي عن المجامعة) بقية دورتك الشهرية. ثم ابدئي مغلفاً جديداً.

إذا تأخرت في تناول الحبة أو نسيتها، فقد تنزف بعض الشيء، مثل نزف الدورة الشهرية الخفيفة جداً.

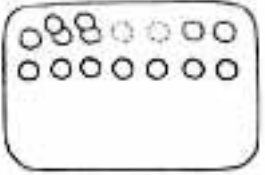
إذا كان يصعب تذكر الحبة فحاولي تناولها وأنت تعملين عملاً يومياً معتاداً مثل إعداد العشاء مثلاً. أو خذي الحبة عند

مغيب الشمس أو قبل النوم. ضعي المغلف حيث يمكنك أن تريه كل يوم. فإذا نسيت مع ذلك تناول الحبة تكراراً (أكثر من مرة في الشهر)، ففكري في تبديل وسيلة تنظيم الأسرة.

إذا تقيأت في غضون ثلاث ساعات بعد أخذ الحبة، أو أصبت بالإسهال، فلن تبقى الحبة في جسمك وقتاً كافياً لمنع الحمل. استخدمي عندئذ واقياً أو امتنعي عن المجامعة، حتى تستعيدي صحتك وحتى تمضي سبعة أيام تناولت أثناءها الحبة.

وقف الحبوب :

إذا أردت أن تغيّري وسيلة منع الحمل، أو أردت أن تحملي، فأوقفي تناول الحبوب عندما تهين شريطاً بكامله. قد تحمليين فور وقف الحبوب. إن معظم النساء اللواتي يتوقفن عن تناول الحبوب من أجل الحمل، يحملن في السنة الأولى بعدئذ.



الحبة المنسية = ○
تناولي حبتين = ⊗



حبوب البروجستين وحده أو (الحبوب المنمنمة أو المصغرة أو

الميني بل)

The Mini Pill Progestin - Only pills

إذا كان ينبغي أن تتجنبي الحبوب المركبة، فالحبوب التي تحتوي على البروجستين وحده آمن لك، لأنها لا تحتوي على الإستروجين (انظري الصفحة ٢٠٨ و ٢٠٩)، وكذلك إذا كانت الحبوب المركبة تحدث لك آثاراً جانبية. لكن حبوب البروجستين أقل جدوى من الحبوب المركبة .

كذلك تعد هذه الحبوب، بالبروجستين وحده، خياراً أفضل للرضعة، لأنها لا تقلل مقدار لبن حليب الثدي. وهي فعالة جداً لمعظم المرضعات . وتوزع مثل الحبوب المركبة، في عيادات تنظيم الأسرة والوحدات الصحية والصيدليات، ولدى المرشحات الصحيات. انظري الصفحة ٥٠٦ حيث تجد أسماء الأنواع.

إذا كنت تعانين المشكلات المذكورة في الصفحة ٢٠٧ > أو كنت تتعالجين من نوبات المرض فامتعي عن تناول حبوب البروجستين. فالأدوية تضعف جدوى الحبوب.



- إذا نسيت أخذ حبة فاستخدمي وسيلة مانعة (أو امتعي عن المجامعة) سبعة أيام، وتابعي تناول الحبوب.

الآثار الجانبية الشائعة لدى تناول حبوب البروجستين:

- النزف غير العادي أو التقيط. هذا أكثر الآثار الجانبية شيوعاً. فإذا أصبح مشكلة فإن استخدام الإيبوبروفين قد يوقف التقيط .
- انقطاع الدورة الشهرية. هذا أمر شائع، ولكن إذا انقطعت الدورة الشهرية أكثر من ٤٥ يوماً فقد تكونين حاملاً. تابعي تناول الحبوب حتى تشاوري مرشدة صحية لتري إذا كنت حاملاً.
- الصداع العرضي (أو الصداع من حين إلى آخر).

كيف تتناولين حبوب البروجستين :

- تناولي أول حبة في أول أيام دورتك الشهرية.
- تناولي حبة في الموعد نفسه كل يوم، حتى إذا لم تجامعي.
- إذا تأخرت ولو ساعات قليلة عن تناول الحبة في موعدها، أو أغفلت يوماً، فقد تحمليين.
- إذا أنهيت حبة، ابدأي حبة جديدة في اليوم التالي، حتى إذا لم تبدأ دورتك الشهرية. لا تغفلي الحبة يوماً.
- إذا كنت ترضعين ولم تعاودك الدورة الشهرية بعد، فيمكنك أن تبدأ تناول الحبوب في أي يوم . ولن تعاودك الدورة الشهرية، فهذا أمر طبيعي.

ما العمل إذا أغفلت حبة بروجستين :

- تناوليها حالما تتذكرين. وتناولي الحبة التالية في الموعد المعتاد، حتى إذا كان هذا يعني أن تتناولي حبتين في اليوم ذاته. قد تعاودك الدورة الشهرية إذا تأخرت في تناول الحبة عن موعدها المعتاد.

وقف حبة البروجستين :

- يمكنك وقف تناول الحبة متى شئت. ويمكن أن تحملي في اليوم التالي بعد التوقف. فاحرصي على استعمال وسيلة أخرى لتنظيم الأسرة، على الفور، إذا كنت لا ترغبين في الحمل .

الغرسات (الزرعات أو الغرزات أو الزرع)

الغرسات هي ستة أنابيب (كبسولات) صغيرة ، تفرس تحت الجلد في باطن ذراع المرأة. وهي تحتوى على البروجستين وتعمل مثل حبوب البروجستين، وتمنع الحمل خمس سنوات. ولدى صدور أول طبعة لهذا الكتاب بالإنجليزية (١٩٩٧) كان النوع الوحيد المتوافر يسمى: نوربلانت (Norplant)

أسلوب استخدام الغرسات :

تشق العاملة الصحية المدربة الجلد قليلاً لفرس الأنابيب ونزعها، في عيادة أو مركز لتنظيم الأسرة، عادةً.

مهم قبل أن تحاولي غرس الأنابيب تأكدي من وجود عاملة صحية مدربة قريباً منك تستطيع نزع الأنابيب إذا أردت نزعها. فنزع الأنابيب أصعب من غرسها.

يمكن للمرأة أن تستخدم الغرسات إذا كانت مرضعة أو كانت لديها مشكلة مع هرمون الإستروجين. لا تستخدم الغرسات إذا كنت تشكين واحدة من المشكلات المذكورة في الصفحة ٢٠٧، أو تعاني مرضاً في القلب، أو إذا أردت أن تحملي في بضع السنوات التالية. وإذا كنت تتناولين دواء لمعالجة نوبات الصرع (التشنجات) فستحتاجين إلى وسيلة مساعدة مثل الواقي أو العجلة المهبلية إضافة إلى الغرسات.

الآثار الجانبية الشائعة للغرسات ؟

أثناء الأشهر الأولى، قد تسبب الفرس نزفاً غير منتظم (في منتصف الدورة الشهرية)، أو قد تطيل الدورة الشهرية أياماً أو قد لا تحصل الدورة الشهرية بتاتاً. لا يعني هذا أنك حامل، أو أن شيئاً ما ليس على ما يرام. إذ تختفي هذه الأمور حالما يتعود جسمك على البروجستين. وإذا سبب النزف غير العادي مشكلات لك، فقد تعطيك العاملة الصحية جرعة خفيفة من الحبوب مركبة بضعه أشهر، إضافة إلى الغرسات.

وقد تصابين بالصداع عرضاً (من حين إلى آخر) وبالآثار الجانبية نفسها التي تحدثها حقن البروجستين. (انظري الصفحة ٢٤١)

وقف استخدام الغرسات

مع أن غرسات نوربلانت تدوم خمس سنوات، إلا أنك تستطيعين نزعها في أي وقت - مع أنه قد يصعب أن تعثري على عاملة صحية مدربة على نزعها. وبعد نزع الغرسات يمكن ان تحملي على الفور. فاستخدمي وسيلة أخرى لتنظيم الأسرة إذا كنت لا ترغبين في الحمل .



- كثير من النساء يرغبن في نزع الغرسات باكراً بسبب آثارها الجانبية غير المستحبة، وأكثرها شيوعاً النزف غير المنتظم.

الغرسات ٥٠٨.

حقن منع الحمل

تقضي هذه الوسيلة حقن المرأة بالهرمونات مرة كل شهر أو كل ثلاثة أشهر، عادة في المركز الصحي أو في عيادة تنظيم الأسرة، على يد شخص مدرب. وتدوم الحماية حتى تحتاج المرأة حقنة جديدة. ويمكن استخدامها من دون أن يعرف الآخرون.



حقن البروجستين وحده

لا تحتوي حقن البروجستين، مثل حقنة ديبو بروفيرا Depo Provera ونوريسترات Noristera على هرمون الإستروجين. وهي جيدة على الخصوص للمرأة المرضعة أو التي لا يجوز أن تتناول الإستروجين (انظري الصفحتين ٢٠٨ و٢٠٩). وتعطى كل شهرين أو ثلاثة.

لا يجوز أن تحقن المرأة بحقن البروجستين، إذا كانت تشكو من إحدى المشكلات المذكورة في الصفحة ٢٠٧، أو حين لا تكون قادرة على تأمين أخذ حقن دورية، أو إذا أرادت أن تحمل في السنة التالية.

- تُحدث حقن البروجستين على الدوام تقريباً، تغييرات في الدورة الشهرية. فقد تنزف قليلاً كل يوم أو بين وقت وآخر. والراجح أن يتوقف النزف الشهري مع نهاية السنة الأولى من استعمال الحقن. وكل هذه التغييرات طبيعية.

الآثار الجانبية الشائعة لدى تلقي حقن البروجستين :

لما كانت جرعة البروجستين التي تتلقاها المرأة في كل حقنة كبيرة، فإنها تلاحظ تغييرات في الدورة الشهرية خلال الأشهر القليلة الأولى، أكثر من التغييرات التي تحدثها الوسائل الهرمونية الأخرى.

أما الآثار الجانبية الشائعة الأخرى فهي:

- النزف غير العادي أو التقيط الشديد. إذا كانت هذه مشكلة، فيمكن للعاملة الصحية أن تعطيك دورتين من حبوب منع الحمل المركبة ذات الجرعة الخفيفة، إضافة إلى الحقنة لوقف التقيط. ويتوقف معظم النزف غير المنتظم في بضعة الأشهر التالية.

- انقطاع الدورة الشهرية.

- ازدياد الوزن

الحقن المركبة

هناك حقن أخرى، مثل سيكلوفم Cyclofem وميزيجينا Mesigyna، تحتوي على إستروجين وبروجستين. وهي جيدة للمرأة التي تريد دورة شهرية منتظمة. وتعطى الحقن المركبة كل شهر وهي أعلى من حقن البروجستين، وأقل إنتشاراً.

إذا كان لا يجوز لك أن تتناولي الحبوب المركبة، أو حقن البروجستين، فلا يجوز أيضاً أن تتلقي الحقن المركبة. لا تبدأي تلقي الحقن المركبة وأنت ترضعين من الثدي.

الآثار الجانبية الشائعة لدى تلقي الحقن المركبة

لما كانت هذه الحقن تحتوي على الهرمونات اللذين تحتوي عليهما الحبوب المركبة، فإن آثارها الجانبية هي نفسها الآثار الجانبية الشائعة للحبوب المركبة، فإن آثارها الجانبية هي نفسها الآثار الجانبية الشائعة للحبوب المركبة (انظري الصفحة ٢٠٩).

أسلوب استخدام حقن منع الحمل:

يستحسن أن تتلقي حقنتك الأولى أثناء الدورة الشهرية. بهذا تعرفين أنك لست حاملاً . ويمكنك أن تبدأي تلقي الحقن في أي وقت إذا كنت ترضعين، ولم تعاودك الدورة الشهرية بعد.

وتحميك الحقنة من الحمل على الفور، إذا أعطيت لك في الأيام الخمسة الأولى بعد بدء الدورة الشهرية. أما إذا تلقيتها بعد ستة أيام أو أكثر، فيجب استخدام الواقي أو الامتناع عن المجامعة في الأسبوعين التاليين.

ينبغي أخذ حقنة كل شهر أو شهرين أو ثلاثة، حسب نوع الحقنة:

- ديبو بروفيرا: كل ثلاثة أشهر.

- نوريسترات : كل شهرين .

- سكلوفم و ميزيچينا: كل شهر.

حاولي عدم التأخر في أخذ الحقن، فأثرها يضعف كلما انتظر



وقف الحقن :

يمكن وقف حقن منع الحمل متى شئت. ولكن قد تمر سنة بعدئذ قبل أن تحملي، وتعود دورتك الشهرية إلى طبيعتها. لكن هذا قد يحدث قبل ذلك . فإذا لا ترغبين في الحمل على الفور، فلا بد من استعمال وسيلة أخرى لتنظيم الأسرة في هذه المرحلة.



الأجهزة الرحمية أدوات صغيرة تثبتها داخل الرحم عاملة صحية أو قابلة مدربة. ويحول الجهاز الرحمي وهو داخل الرحم دون تلقيح مني الرجل بويضة المرأة. ويمكن أن يظل في الداخل الرحم عشر سنوات (حسب نوع الجهاز) قبل أن يحن موعد نزعه وابدالة .

معظم اللوالب الشائعة مصنوعة من البلاستيك (اللدائن) أو من البلاستيك والنحاس معاً، من أنواعها اللولب البلاستيكي والنحاسي على شكل T.

الأجهزة الرحمية (التي تثبت في الرحم)



اللولب بالبروجستين

هذا النوع من اللولب يحتوي على هرمون البروجستين، ويوزع في بعض البلدان. ويخفف البروجستين الألم والنزف اللذين يحدثهما بعض أنواع اللوالب. ويحمي اللولب بالبروجستين المرأة من الحمل خمس سنين.

مهم لا تحميك الأجهزة الرحمية من الأمراض المنقولة جنسياً ، ومن فيروس الإيدز/ السيدا. بل ان وجود جهاز رحمي لدى امرأة مصابة بمرض منقول جنسياً ، قد يحدث مضاعفات أخطر، مثل الالتهاب الحوضي. وقد يؤدي الالتهاب الحوضي إلى عدم الخصوبة.

متى تتجنبين الأجهزة الرحمية:

- لا تستعملي جهازاً راحياً إذا:
 - كنت حاملاً أو قد تكونين حاملاً.
 - كنت معرضة للإصابة بمرض منقول جنسياً.
 - كنت قد أصبت في الماضي بالتهاب في الأنبيوين أو المبيضين، أو بالتهاب بعد الولادة أو الإجهاض.
 - حملت في الأنبيوين.
 - كنت تنزفين وتتألمين كثيراً في دورتك الشهرية.
 - كنت مصابة بفقر دم حاد.
 - لم تحملي في حياتك من قبل.

الآثار الجانبية الشائعة :

قد تنزفين نزفاً خفيفاً في الأسبوع الأول بعد تثبيت الجهاز الرحمي. وقد تصاب بعض النساء بنزف أطول وأشد وأكثر إيلاًماً في الدورة الشهرية ، لكن هذا يتوقف عادة بعد الأشهر الثلاثة الأولى.

- لا تستخدمي جهازاً راحياً إذا لم يكن في إمكانك الوصول إلى مركز صحي أو عيادة لنزعه عند الضرورة.

- الجهاز الرحمي أسلم للمرأة المرضعة.

الأمراض المنقولة جنسياً ٢٦١.

أسلوب استخدام الأجهزة الرحمية:

يجب أن تثبت العاملة الصحية الجهاز الرحمي أثناء فحص الحوض. وأفضل موعد لتثبيت الجهاز الرحمي هو الدورة الشهرية. أما بعد الولادة فيستحسن الانتظار ستة أسابيع حتى تعود الرحم إلى حجمها وشكلها الطبيعيين، قبل تثبيت اللولب.

وقد ينزلق اللولب من مكانه أحياناً. فإذا انزلق فلن يكون مجدداً في منع الحمل. ولذا لا بد من أن تتعلمي أسلوب التحقق من وجود اللولب في مكانه. ومعظم اللوالب مجهزة بخيطين يتدليان منه إلى المهبل. ويجب أن تتفحصي الخيطين بعد كل دورة شهرية لتطمئني إلى أن اللولب في مكانه.

كيف تتفحصن خيطي اللولب :

١. اغسلي يديك.

٢. قرفصي وأدخلي إصبعيك إلى أعرق ما تستطيعين داخل مهبلك. تحسسي الخيطين ولكن لا تسحبها.

٣. أخرجي إصبعيك واغسلي يديك ثانية.



علامات الإنذار من مشكلات الجهاز الرحمي:

أخطر المشكلات التي قد تتجم من تثبيت جهاز رحمي، التهاب الحوض. وتحدث معظم الانتهابات في الأشهر الثلاثة الأولى، وتحدث عادة لأن المرأة كانت أصلاً مصابة بالتهاب لدى تثبيت الجهاز. أو قد يحدث الالتهاب لأن العاملة الصحة لم تثبت الجهاز في ظروف صحية نظيفة.

إذا لاحظت واحدة من العلامات التالية، فيجب أن تشاوري عاملة صحية مدربة على تثبيت الأجهزة الرحمية ومعالجة مضاعفاتها، أو أن تذهبي مباشرة إلى المستشفى:

- تأخر دورتك الشهرية.
- ألم في أسفل بطنك أو ألم أثناء المجامعة.
- إفراز شديد أو كريه الرائحة من المهبل.
- عدم الشعور بأنك على ما يرام، أو ارتفاع الحرارة أو الرجفة.
- اختفاء الخيطين أو الإحساس أنهما يقصران أو يطولان عن المعتاد.
- إحساس زوجك بالجهاز الرحمي (لا الخيطين فقط) أثناء المجامعة.

وقف استعمال الجهاز الرحمي:

إذا أردت وقف استخدام الجهاز الرحمي، فالعاملة الصحية المدربة هي التي يجب أن تنزعه. لا

الوسائل الطبيعية في تنظيم الأسرة

هذه ثلاث وسائل لمنع الحمل أيضاً، وهي لا تتطلب أي جهاز أو مواد كيميائية (مثل الوسائل المانعة) أو أدوية (مثل الوسائل الهرمونية). هذه الوسائل هي:

- الإرضاع من الثدي في الأشهر الستة الأولى.
- طريقة فحص إفراز المهبل.
- طريقة العد الشهري.

مهم لا تحميك الوسائل الطبيعية لتنظيم الأسرة من الأمراض المنقولة جنسياً ومنها الإيدز / السيدا. فإذا استعملت واحدة من الوسائل الطبيعية المذكورة في هذه الصفحات، فسيظل عليك أن تفكري بوسائل للاحتماء من هذه الأمراض.

الإرضاع في الأشهر الستة الأولى (قطع الدورة الشهرية بالإرضاع)

يستطيع الإرضاع من الثدي، في ظروف معينة، أن يمنع المبيضين من الإباضة. ولا تكلف هذه الوسيلة شيئاً، لكنها الوسيلة الأجدى في الأشهر الستة الأولى فقط بعد ولادة الطفل.

الإرضاع لمنع الحمل :

ليس الإرضاع من الثدي وسيلة مضمونة لمنع الحمل، إلا إذا توافرت الشروط التالية:

1. أن يكون طفلك دون سن ستة أشهر.



2. ألا تكون الدورة الشهرية عاودتك منذ الولادة.

3. أن تُرضعي طفلك من ثديك فقط (فلا يتناول طعاماً آخر)، وأن ترضعيه كلما جاع - وألا يباعد بين الرضعة والرضعة أكثر من ست ساعات - ليلاً ونهاراً. وأن لا ينام طفلك الليل بطوله من دون رضاعة.

استخدمي وسيلة أخرى آمنة لتنظيم الأسرة غير الإرضاع من الثدي، ما إن يحدث أي من الأمور التالية:

- يتجاوز طفلك سن الأشهر الستة، أو

- تعاودك الدورة الشهرية، أو

- يبدأ طفلك في تناول أنواع أخرى من اللبن الحليب أو الطعام، أو يطول نومه عن ست ساعات في الليل، أو

- تبتعدين عن طفلك أكثر من ست ساعات، فلا تتمكنين من إفراغ ثديك من الحليب خلال هذه الساعات.



- تحتاج كل هذه الوسائل إلى تعاون الرجل وإلا فقدت جدواها.

الوسائل المانعة ٢٠٢.

النزف الشهري ٤٨.

طريقة فحص إفراز المهبل وطريقة العد الشهري

لاستخدام إحدى هاتين الوسيلتين يجب أن تعرفي متى تكونين خصبة في دورتك الشهرية. ويدعى هذا أحياناً "أيام الخصوبة". ولتجنب الحمل عليك أنت وزوجك أن تمتنعا عن الجماع، أو أن تستخدموا إحدى وسائل تنظيم الأسرة، في أيام الخصوبة.

ولما كانت هذه الوسائل تكلف مالا، ولا تحدث آثاراً جانبية، فإن المرأة تعتمدها إذا كانت لا تستطيع أو لا تريد استخدام وسائل أخرى، أو إذا لم تتوافر الوسائل الأخرى.

وحتى تتحكمي بأيام الخصوبة أنت وزوجك على نحو أجدي، فلا بد من زيارة عاملة صحية مدربة، لتشرح لكما عن جسمك وعن الخصوبة. ويستغرق تعلم هذه الوسائل عادة بين ٣ أشهر و٦ أشهر من التدريب العملي.

لا تفيد طريقة فحص إفراز المهبل وطريقة العد الشهري كما

ينبغي، إذا:

- لم تتحكمي جيداً بمواعيد المجامعة ومواعيد الامتناع عنها. ففي أيام الخصوبة، على زوجك أن يمتنع، ولا يجامعك، أو يستخدم واقياً ذكرياً، أو أي وسيلة مانعة أخرى.
- تبدلت علامات خصوبتك من شهر إلى شهر، فلم تعودي قادرة على معرفة أيام خصوبتك.
- كنت قد ولدت، أو أسقطت لتوك. ففي هذه الأيام، تصعب معرفة أيام الخصوبة.

ما يجب أن تعرفي عن دورة خصوبة المرأة:

- تبيض المرأة بويضة في كل شهر.
- تحدث الإباضة من المبيض ١٤ يوماً قبل بداية الدورة الشهرية المقبلة.
- تعيش البويضة نحو ٢٤ ساعة (نهاراً وليلاً) بعد خروجها من المبيض.
- يستطيع مني الرجل أن يعيش حتى يومين في داخل جسم المرأة.

حتى تصبح كل الوسائل الطبيعية في تنظيم الأسرة أجدي:

- جامعي فقط في الأيام بين نهاية أيام الخصوبة ودورتك الشهرية التالية.
- استخدمني في أن وسيلة مراقبة إفراز المهبل ووسيلة العد الشهري.
- استخدمني واقياً إذا كنت غير واثقة من أنك غير خصبة، أو امتنعي من الجماع.



مراقبة إفراز المهبل (مخاط المهبل)

من أجل استخدام وسيلة مراقبة إفراز المهبل، لا بد من أن تنتهي جيداً للإفراز (الرطوبة) في مهبلك. يفرز جسمك إفرازاً رطباً في أيام خصوبتك لمساعدة مني الرجل في دخول الرحم. فإذا راقبت الإفراز كل يوم، فستعلمين متى تصبحين خصبة، فتمتعتين عن المجامعة في هذه الأيام.

كيف تعرفين أنك خصبة:

1. امسحي خارج مهبلك بإصبعك أو بورقة أو قماشية.
2. إذا وجدت بعض الإفراز، فخذِي منه بين إصبعيك. كيف ملمسه؟ رطب وزلق؟ جاف ولزج؟



إفراز صافٍ ورطب وزلق = خصوبة



إفراز أبيض وجاف ولزج = لا خصوبة



أسلوب استخدام وسيلة مراقبة إفراز المهبل

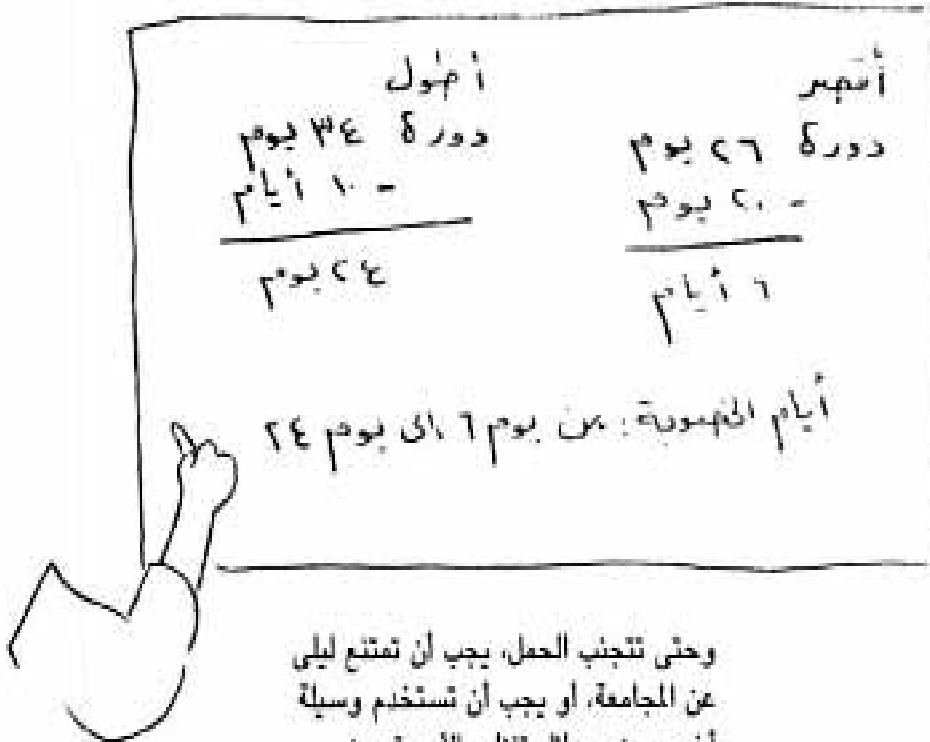
- لا تجامعي في أي يوم ترين فيه أو تحسّين فيه رطوبة أو إفرازاً. أو إذا أردت أن تجامعي في هذه الأيام فاستعملي واقياً أو عجلة مهبلية من غير مبيد مني (فهذه هي الوسائل الوحيدة التي لا تتغير الإفراز).
- امتنعي عن المجامعة حتى تمر أربعة أيام بعد آخر مرة كان فيها الإفراز صافياً وزلقاً.
- لا تجامعي في أثناء الدورة الشهرية. فهناك احتمال ضعيف أن تكوني خصبة من دون أن تكوني قادرة على معرفة هذا.
- لا ترشي الماء في مهبلك أو تغسله في أي وقت.
- إذا لم تستطعي أن تعرفي أيام خصبك، أو إذا كنت تشكين التهاباً في مهبلك، فلا بد من استخدام وسيلة أخرى.

العد الشهري

- وسيلة العد الشهري تعلمك أن تعرفي أيام خصوبتك بعد الأيام في دورتك الشهرية. ولا يمكنك الاعتماد على العد الشهري إذا:
 - كنت ترضعين ولم تعاودك الدورة الشهري بعد.
 - كنت حاملاً أخيراً، ولم تنتظم دورتك الشهرية بعد.

أسلوب استخدام وسيلة العد الشهري

- عدي عدد الأيام في كل من دوراتك الشهرية في ستة أشهر، من أول يوم دورة شهرية إلى أول يوم في الدورة التالية.
 - اختاري أطول دورة وأقصر دورة شهرية.
 - اطرحي ٢٠ يوماً من أقصر دوراتك و ١٠ أيام من أطول دوراتك. إن الفترة بين هذين اليومين هي أيام خصوبتك.
 - مع أن في إمكانك المجامعة قبل أيام خصوبتك وبعدها، فإن أشد الأيام أمان هي بين نهاية أيام خصوبتك وبداية دورتك الشهرية التالية.
- فمثلاً: سجلت ليلي تاريخ دوراتها الشهرية ستة أشهر. وكانت أقصر دوراتها الشهرية ٢٦ يوماً وأطولها ٣٤ يوماً:



لحبوب والغرسات

وحتى تتجنب الحمل، يجب أن تمتنع ليلي عن المجامعة، أو يجب أن تستخدم وسيلة أخرى من وسائل تنظيم الأسرة، من اليوم السادس بعد بدء الدورة الشهرية حتى اليوم الرابع والعشرين.

يجب أن تست والحقن، في م

الوسائل

التقليدية

والمنزلية في

منع الحمل

لدى كل مجتمع وسائله التقليدية في منع الحمل أو وقفه. وكثير من هذه الوسائل مفيد جداً في تقليل عدد الأطفال الذين تتجهم العائلة، مع أنها ليست مجدية مثل الوسائل الحديثة. لكن بعض الوسائل التقليدية ليست مجدية على الإطلاق، والبعض قد يكون حتى ضاراً جداً.

الوسائل التقليدية المفيدة

القذف في الخارج (الجماع المقطوع أو العزل أو السحب). بهذه الوسيلة يسحب الرجل عضوه من المرأة بعيداً عن أعضائها التناسلية وفرجها قبل أن يقذف. هذه الوسيلة أفضل من لا شيء، لكنها لا تنفع في كل مرة. فأحياناً لا يستطيع الرجل أن يسحب عضوه قبل القذف. وحتى إذا استطاع فقد ينساب بعض السائل الذي يحتوي على المنى في داخل مهبل المرأة قبل القذف فيسبب الحمل.



الامتناع عن الجماع بعد الولادة.

في بعض المجتمعات، يتمتع الزوجان عن الجماع فترة طويلة بعد ولادة طفل. وبذلك تصرف الأم وقتاً أطول للاعتناء

بطفلها الجديد واستعادة قوتها من دون أن تحمل.

الوسائل التقليدية غيرا مفيدة أو الضارة

- التعاويذ وأساليب السحر لا تمنع دون الحمل.
- قد يؤدي إدخال الحشائش أو قرون الخضار أو الروث (براز الحيوانات) في مهبل المرأة إلى إحداث التهاب أو تهيج.
- غسل المهبل عن طريق المغاطس المهبليّة، مع الأعشاب والمساحيق لا يمنع الحمل. فالمني يتحرك بسرعة، وقد يصل بعضه إلى داخل الرحم قبل الاغتسال.
- التبول بعد الجماع لا يحول دون الحمل. (لكنه قد يساعد في اتقاء التهاب الجهاز البولي).

التعقيم (الجراحة المانعة للإنجاب)

هناك جراحات طبية تجعل إنجاب الرجل أو المرأة طفلاً شبه مستحيل. ولما كانت نتيجة الجراحة دائمة، فهي لا تتفع إلا النساء والرجال الذين لا يرغبون فعلاً في إنجاب مزيد من الأطفال.

لإجراء جراحة كهذه ينبغي الذهاب إلى مركز صحي أو مستشفى. والجراحة سريعة وآمنة ولا تحدث آثاراً جانبية.

جراحة الرجل (قطع القناة

(الدافقة)



جراحة تعقيم الرجل (وتسمى جراحة قطع القناة الدافقة أو ربط الأنايب الدافقة) هي جراحة بسيطة، تقطع فيما القناتان اللتان توصلان المنى من الخصيتين إلى العضو الذكري. ولا تقطع الخصيتان في هذه الجراحة. وهي تجري في أي مركز صحي فيه عامل صحي مدرب. ولا تستغرق سوى دقائق.

لا تغير الجراحة قدرة الرجل على الجماع أو على

الاستمتاع بالجماع. فهو يظل قادراً على قذف السائل المنوي من دون المنى. ولا يستنفد المنى إلا بعد أن يقذف عشرين مرة بعد قطع القناتين الداقتين. في هذه الأثناء، يجب استخدام الوسيلة المعتادة لتنظيم الأسرة.

جراحة المرأة (ربط الأنايب)



ربط قناتي المرأة (وتعرف أيضاً بربط المواسير أو ربط قناتي فالوب) جراحة أصعب قليلاً من قطع القناة الدافقة عن الرجل. لكننا جراحة آمنة جداً، وتستغرق نحو ٣٠ دقيقة.

تشق العاملة الصحية المدربة فتحتين صفرتين في بطن المرأة وتقطع أو تربط القناتين اللتين تفرغان البويضات إلى الرحم. لا تغيّر الجراحة قدرة المرأة على الجماع أو على الاستمتاع بالجماع.

الوسائل الطارئة في تنظيم الأسرة

الوسائل الطارئة في تنظيم الأسرة هي الطرق التي تتجنب بها المرأة الحمل بعد مجامعة غير محمية. وتمنع هذه الطرق التصاق البويضة الملقحة بجدار الرحم. وهي تقيد إلا إذا استخدمت فور المجامعة.



الوسائل الطارئة آمنة وفعالة. لكنها ليست فعالة مثل المواقبة على استخدام الوسائل الأخرى لتنظيم الأسرة، التي نوقشت في هذا الفصل. وقد تُحدث آثاراً جانبية مزعجة.

حبوب الطوارئ لمنع الحمل

الحبوب المستعملة للطوارئ من أجل تنظيم الأسرة، هي نفسها الحبوب المركبة لمنع الحمل التي تتناولها النساء كل يوم. لكنك في الطوارئ تتناولين جرعة أعلى بكثير في وقت قصير. فعليك أن تتناولي الحبوب في غضون يومين (٤٨ ساعة) بعد الجماع غير المحمي. لا تنفع الحبوب إذا كنت حاملاً من مجامعة قبل يومين أو أكثر.

- يجب ألا تُستخدم الوسائل الطارئة في تنظيم الأسرة بديلاً من الوسائل الأخرى.

كيفية تناول حبوب الطوارئ لمنع الحمل،

الجرعة الثانية (بعد ١٢ ساعة)	الجرعة الأولى	
أعيدي تناول الجرعة الأولى أسماء تجارية معروفة: ميكولوت، ميكروغال، نيوجست، نيوجستون، أوفريت	تناولي ٢٥ حبة من الحبوب الصغيرة التي تحتوي على نورجستريل أو ليفونورجستريل	حبوب البروجيستين فقط (الحبوب الصغيرة)
أعيدي تناول الجرعة الأولى أسماء تجارية معروفة: بريفيكون ١ + ٣٥، لو - فيمينال، لو - أوفرال، ميكروجينيون ٣٠، ميكروفالار، تيوكون، نورديت، أورثو - نوفم ٥٠/١، ٣٥/١	أناولي أربعة حبوب جرعة خفيفة من حبوب منع الحمل التي تحتوي على ٢٥ ميكروغرام من الاستروجين المسمى إثنيل إستراديول	حبوب الجرعة الخفيفة
أعيدي تناول الجرعة الأولى أسماء تجارية معروفة: ايوجينون، فيمينال، نيوجيتون، نورديول، نورلسترين، أوفكون - ٥٠، أوفرال، بريموفالار	أناولي حبتان جرعة قوية من حبوب منع الحمل التي تحتوي على ٥٠ ميكروغرام من الاستروجين المسمى إثنيل إستراديول	حبوب الجرعة القوية
أعيدي تناول الجرعة الأولى أسماء تجارية معروفة: نورليفو، بلان ب، بوستينور - ٢	أناولي حبة واحدة من حبوب طوارئ منع الحمل الخاصة التي تحتوي على بروجستين فقط	حبوب الطوارئ الخاصة
أعيدي تناول الجرعة الأولى أسماء تجارية معروفة: شيرينغ - بي سي - ٤، تيتراجينون	أناولي حبتان من حبوب طوارئ منع الحمل المركبة	

تستطيع حبوب الطوارئ أن تسبب لك صداعاً أو غثياناً. حاولي أكل شيء لذي تناول الحبوب، وإذا أمكن تناولي دواء يمنع التقيؤ (الاستفراغ أو الطرش). إذا تقيأت في غضون ثلاث ساعات بعد تناول الحبوب، فعليك معاودة الجرعة. استعلمي المزيد في الصفحة ٥٧.

الوسائل الطارئة الأخرى

الحبوب المنمنمة (الميني بيل أو حبوب البروجستين وحده) Mini Pills Progestin Only. لا تحتوي هذه الحبوب على الإستروجين، لذا فهي تحدث غثياناً أقل من الحبوب المركبة لمنع الحمل. وهي لا تقيدك إلا إذا تناولتها في غضون اليومين التاليين (٤٨ ساعة) بعد المجامعة غير المحمية.

- تناول خمس حبات بروجستين، ثم تناولي بعد ١٢ ساعة خمس حبات أخرى.

الميفبوستون Mifepristone. يُعرف أيضاً باسم RU ٤٨٦، أو الحبة الفرنسية، ويسبب غثيان وتقيؤاً أقل من الحبوب الأخرى.

- تناول ٦٠٠ مليغرام في غضون الأيام الثلاثة بعد المجامعة غير المحمية. تناول هذه الجرعة مرة فقط.

الأجهزة الرحمة: يمكنها أيضاً أن تمنع التصاق البويضة بجدار الرحم.

- يجب أن تثبت الجهاز الرحمي عاملة صحية متدربة خصيصاً، في غضون خمسة أيام بعد المجامعة غير المحمية. ويمكن ترك الجهاز الرحمي نفسه بعدئذ ليواصل حمايتك من الحمل حتى خمس سنوات، ويمكنك بعدها وضع جهاز رحمي جديد. لا تستعملي الجهاز الرحمي إذا كنت معرضة لخطر الإصابة بمرض منقول جنسياً.

وسائل حديثة في تنظيم الأسرة

الوسائل الحديثة المذكورة أدناه، متوافرة أو ستوضع في التداول بعد تطويرها. وقد لا نجدها إلا في بعض البلدان، وبعضها باهظ الثمن. وإذ نذكرها هنا فلأننا نعتقد أن هذه الوسائل الحديثة ستزداد انتشاراً وتتوافر للجميع ويرخص ثمنها ربما، كلما عرفت النساء عنها وطلبتها. وكلما ازداد عدد الوسائل، زادت فرص المرأة التي تريد تجنب الحمل، في العثور على وسيلة تناسب حاجتها.

١. الواقي البلاستيكي مصنوع من مادة البوليورثاين Polyurethane الرقيق جداً. وهو أرق من الواقي المصنوع من مطاط (Latex)، ويتيح ملمساً أفضل، ويتأثر أقل من غيره بالحرارة والزيوت.

٢. الحلقات المهبلية تفرز ببطء البروجستين في مهبل المرأة. وهي متوافرة بقياس واحد، وتستطيع المرأة أن تدخلها بنفسها. وهي تعمل بين ثلاثة أشهر وسنة. وبعد نزع الحلقة المهبلية تعود الخصوبة إلى المرأة في غضون أربع وعشرين ساعة.

إذا أعطوك وسيلة حديثة لتنظيم الأسرة، تشاوري في شأن أي أمر قد يشغلك قبل أن تختاري استعمال هذه الوسيلة (انظري الصفحة ٢٠٠). واحرصي على معرفة كل المعلومات التي تحتاجين إليها لتختاري ما يناسبك، وأنك لا تختارين تحت الضغط ما لا يناسبك.

- كيف تعرفين أنك معرضة للأمراض المنقولة جنسياً، ٢٦٣.

الأجهزة الرحمية ٢١٦.

ميفبوستون ٢٤٥.

اختيار أفضل الوسائل

بعد قراءة هذا الفصل، وإذا كانت لديك أسئلة بعد، عن أفضل وسيلة تناسبك في تنظيم الأسرة، فقد تفيديك القائمة التالية. لا بد من أن تختاري وسيلة تناسب حاجتك، لأنك إذا أحسنت الاختيار فستواظنين بانتظام على هذه الوسيلة التي تصيح بذلك فعالة أكثر من الوسائل الأخرى

الحاجات الشخصية	قد تفضلين	عليك ربما أن تتجنبتي
يرفض زوجك أن يلعب دوراً فاعلاً في تنظيم الأسرة	الوسائل الهرمونية، العجلة المهبلية، الواقي الأنثوي، الأجهزة الرحمية	الواقي الذكري، الوسائل الطبيعية
نزف إضافي، غير دورتك الشهرية، يسبب لك قلقاً وانزعاجاً	الوسائل المانعة، الأجهزة الرحمية	الوسائل الهرمونية
لا ترغبين في إنجاب المزيد من الأطفال	التعقيم، الغرسات، الأجهزة الرحمية، الحقن	الوسائل الطبيعية، الوسائل المانعة
مهملت، لا يريد زوجك اعتماد تنظيم الأسرة	الحقن، الغرسات، الأجهزة الرحمية	الوسائل المانعة، الحبوب، الوسائل الطبيعية
تتحرجين من لمس مهبلك	الوسائل الهرمونية، الواقي الذكري	العجلة المهبلية، الواقي الأنثوي
تتحرجين من دعوة زوجك إلى الامتناع عن الجامعة، أو وقفها	الأجهزة الرحمية، الوسائل الهرمونية	الوسائل المانعة، الوسائل الطبيعية
تشكين في أن زوجك جامع غيرك وقد ينقل إليك أمراضاً منقولة جنسياً	الواقي الذكري أو الأنثوي، أو وسائل أخرى مع الواقي	الأجهزة الرحمية، الوسائل الهرمونية
ترين أنك قد ترغبين في الإنجاب في غضون سنة	الواقي الذكري أو الأنثوي، العجلة المهبلية، الوسائل الطبيعية، الحبوب المركبة أو حبوب البروجستين	الأجهزة الرحمية، الحقن، الغرسات
تُرضعين	الأجهزة الرحمية، الواقي الذكري أو الأنثوي، العجلة المهبلية مع مبيد مني، حبوب البروجستين، حقن البروجستين	الحبوب المركبة، حقن الإستروجين
لم تنجبي بعد	الوسائل الهرمونية، الوسائل المانعة	الأجهزة الرحمية
لا تتذكرين ما يجب أن تفعلي	الأجهزة الرحمية، الغرسات، الحقن	حبوب منع الحمل، الوسائل الطبيعية

بعد أن تختاري وسيلة جديدة



إن فهم تعليمات استخدام الوسيلة التي تختارينها مهم جداً، وكذلك اتباع هذه التعليمات. إذا كانت لديك أسئلة، أقرأي التعليمات ثانية أو أسألي عاملة صحية لتشرحها لك.

سعيًا إلى التغيير

- ترغب المرأة أحياناً في مباحدة الولادات أو تقليص عددها، لكنها لا تستطيع استخدام وسيلة من وسائل تنظيم الأسرة. قد يحدث هذا لأن:
 - لا تستطيع أن تتعلم عن الوسائل المختلفة.
 - بعض وسائل تنظيم الأسرة غير متوافرة بسهولة، أو قد تكون العائلة غير قادرة على تحمل كلفتها.
 - لا خدمات صحية قريبة لصحة النساء أو تنظيم الأسرة، أو لا تستطيع العاملة الصحية في الجوار أن توفر خدمات تنظيم الأسرة لأنها غير مدربة.
 - المعتقدات تمنع اعتماد تنظيم الأسرة.
 - زوج المرأة لا يوافق على اعتماد تنظيم الأسرة.

فيما يلي بعض ما يمكن أن يفعله البعض لتوفير خدمات تنظيم الأسرة لجميع النساء في المجتمع، ولتشجيع اعتماد تنظيم الأسرة:

- توفير العلم. جعل المعلومات عن تنظيم الأسرة في متناول الجميع الصبيان والبنات، فضلاً عن النساء والرجال. تستطيع برامج التعليم أن تظهر فوائد تنظيم الأسرة وتساعد الأزواج في اختيار أفضل ما يناسبهم من وسائل. قد تنظمين مناقشات، ولم لا، مع نساء أو مع أزواج عن مخاوفهم وتجاربهم المتعلقة بتنظيم الأسرة. أدرجي المعلومات المتعلقة بالوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً والإيدز/ السيدا، في الحديث على تنظيم الأسرة.
- وفّري وسائل تنظيم الأسرة بأسعار رخيصة. أحضري عاملة صحية متدربة على وسائل تنظيم الأسرة، لتبدأ خدمات مركز لصحة النساء، أو أدرجي خدمات تنظيم الأسرة على الخدمات التي توفرها العيادة المحلية.



- دربي عمال توعية ذكورا لتتقيد الرجال حول ضرورة تنظيم الأسرة وفوائده. ساعدي الرجال ليفهموا دورهم في عملية الإنجاب، وليفهموا ضرورة المشاركة في تحمل المسؤولية في تنظيم الأسرة. حاولي تبديل المواقف في شأن ما هو "رجولي"، حتى يؤيد الرجال تنظيم الأسرة، ويشاركوا فيه مع زوجاتهم.
- أنظري في المعتقدات المحلية المتعلقة بتنظيم الأسرة. فإذا أمكن شرح وسيلة من وسائل تنظيم الأسرة بطريقة تحترم المعتقدات، فقد يساعد هذا في تقبلها. وحين تتحدثين عن تنظيم الأسرة في مجتمعك، قد يفيدك أن تتذكري وتذكري الآخرين، أن تنظيم الأسرة ضروري، ليس من أجل تحسين صحة النساء ورفاهيتهن فقط، بل من أجل تحسين صحة الجميع ورفاهيتهم أيضاً في المجتمع.

الفصل ١٤

العقم

في هذا الفصل:

- ٢٣٠ ما هو العقم
- ٢٣٠ ما هي أسباب العقم
- ٢٣٠ العقم لدى الرجل
- ٢٣١ العقم لدى المرأة
- المخاطر التي قد تؤذي الخصوبة
- ٢٣٢ في العمل وفي المنزل
- ٢٣٣ ماذا نفعل إزاء العقم
- ٢٣٤ إسقاط الحمل (الإجهاض)
- ٢٣٦ التعايش مع العقم
- ٢٣٧ سعياً إلى التغيير

العقم



يفترض معظم الرجال والنساء أنهم قادرون على إنجاب الأطفال، أما الحقيقة فهي أن زوجاً من كل عشرة أزواج يعاني مشكلات تعوق الحمل. وقد لا يرغب بعض الرجال والنساء في إنجاب أطفال، لكن العقم يسبب للأزواج الراغبين في أنجاب أطفال الأسى والغضب والإحباط.

وغالباً ما تُلام المرأة، إذا عجز الزوجان عن إنجاب الأطفال. لكن في نصف حالات يكون الرجل مصاباً بالعقم. وقد لا يصدق الرجل أحياناً أنه سبب المشكلة، أو أن المشكلة مشتركة بينه وبين زوجته، وقد يرفض إجراء فحص، وقد تكون ردة فعله غاضبة. غالباً ما يعدّ العقم عاراً في المجتمعات التي تتوقع من الرجل أن ينجب أطفالاً للدلالة على رجولته.

للعقم أسباب عديدة بعضها قابل للمعالجة وبعضها غير قابل لذلك. يساعدك هذا الفصل في فهم العقم وما يمكن أن تفعل حياله.

ما هو العقم؟

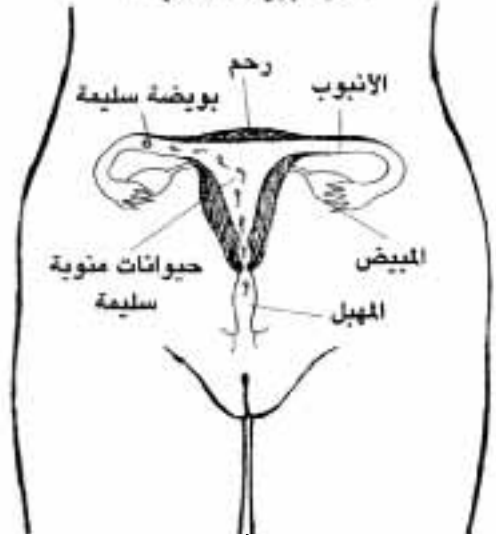
نقول إن الزوجين مصابان بالعقم إذا لم تستطع المرأة أن تحمل بعد المجامعة مرات عديدة في الشهر، على مدار سنة كاملة، (من غير استعمال أي وسيلة من وسائل تنظيم الأسرة). وقد يعاني الزوجان مشكلة في الخصوبة إذا تعرضت المرأة لثلاث حالات إسقاط حمل متتالية أو أكثر.

كذلك يمكن للرجل والمرأة اللذين سبق لهما إنجاب طفل، أن يصابا بالعقم بسبب ظهور مشكلة في السنوات التي تلت إنجاب آخر طفل .

في بعض الحالات، لا يعزى سبب العقم إلى الرجل وحده، أو المرأة وحدها، بل إليهما معاً. وفي بعض الحالات يبدو كل من الشريكين سليماً ولا يستطيع الطبيب أو الفحوص المخبرية معرفة سبب المشكلة .

يمكن لعادات معينة، مثل الإكثار من شرب الكحول أو لتدخين أو مضغ التبغ، أو تناول المخدرات أن تؤثر في خصوبة الرجل أو المرأة .

الخصوبة الطبيعية:
المني السليم يسبح داخل الرحم
تحو البويضة السليمة



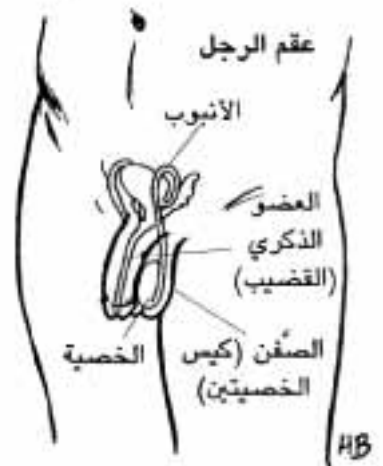
العقم عند الرجل:

ما هي أسباب

العقم؟

أهم أسباب العقم عند الرجل هي:

1. لا يستطيع الرجل إفراز ما يكفي من المني (الحيوانات المنوية)، أو لا يستطيع المني السباحة ليصل إلى أنبوي المرأة أو تخصيب البويضة.
2. أصيب بالنكاف بعد البلوغ فتأذت خصيتاه. وعندما يحدث ذلك، يظل الرجل قادراً على بلوغ الذروة (القذف)، ولكن السائل الذي يقذفه يكون خالياً من المني.
3. لا تخرج الحيوانات المنوية من العضو الذكري (القضيب) بسبب وجود ندوب في الأنابيب من أثر مرض منقول جنسياً الآن أو في السابق.
4. يكون الرجل مصاباً بانتفاخ الأوردة في الصّفن (كيس الخصيتين).
5. وقد يعاني الرجل مشكلات أثناء الجماع لأسباب منها:
 - عدم انتصاب العضو الذكري (القضيب).
 - ينتصب العضو الذكري، لكنه لا يحافظ على انتصابه في أثناء الجماع.
 - يصل إلى الذروة ويقذف بسرعة شديدة، قبل أن يبلغ العضو الذكري العمق المطلوب في مهبل المرأة.
6. الأمراض: قد تؤدي بعض الأمراض خصوبة الرجل، مثل السكري والسل والملاريا.



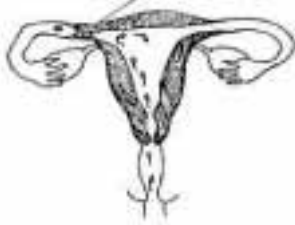
العقم عند المرأة

أسباب العقم عند المرأة هي:

- يمكن الوقاية من العقم الذي يسببه الالتهاب،
لمزيد من المعلومات انظري ص ٢٧٢ و ٩٧٢.

العقم عند المرأة

١. أنبوب مسدود



٢ - المبيض لا يبيض



٣. ألياف



١. وجود ندوب في الأنبيين أو داخل الرحم.

يمكن للندوب في الأنبوب أن تمنع البويضة من التحرك داخل الأنبوب، أو تمنع المنى من السباحة نحو البويضة. أما الندوب في الرحم فيمكنها أن تمنع البويضة المخصبة من الالتصاق بجدار الرحم. ويمكن للمرأة أحياناً أن تصاب بندوب من غير أن تدري، لأنها لا تشعر بها. ولكنها تجد أنها لا تستطيع إنجاب أطفال بعد سنوات. وللندوب عدة أسباب:

- التهاب من مرض منقول جنسياً لم يعالج في حينه، فيدخل الرحم أو الأنبيين (التهاب الحوض).

- إجهاض غير آمن، أو مشكلات في أثناء الولادة أحدثت ضرراً أو التهاباً في الرحم.

- عوامل غير نظيفة، لدى وضم اللولب، سببت التهاباً.

- مشكلات ناجمة من جراحة في المهبل أو الرحم أو الأنبيين أو المبيض.

٢. عجز المرأة عن إفراز البويضة. يمكن أن لا ينتج الجسم ما يكفي من الهرمونات في الوقت المناسب. إذا كانت دورة المرأة الشهرية أقل من ٥٢ يوماً، أو أكثر من ٥٢ يوماً فقد تعاني مشكلات في الإباضة.

قد لا تنتج المرأة أحياناً البويضة إذا نقص وزنها بسرعة شديدة، أو إذا كانت شديدة البدانة.

٣. لدى المرأة أورام في الرحم (ألياف). يمكن للألياف أن تمنع الحمل أو تصعب مهمة الرحم في حمل الجنين.

٤. الأمراض مثل السكري أو السل أو الملاريا، يمكن أيضاً أن تؤدي خصوبة المرأة.

تنظم الأسرة آمن

تتهم وسائل تنظيم الأسرة عادة بالتسبب بالعقم، غير أن وسائل تنظيم الأسرة (عدا التعقيم) لا تسبب العقم، إلا في حالات معينة، عندما يوضع اللولب بطريقة خاطئة فيسبب التهاباً في الرحم أو الأنبيين. لمزيد من المعلومات، راجعي فصل "تنظيم الأسرة" الصفحة ٧٩١.



يمكن المخاطر الآتية أن تؤذي الخصوبة بطرق عديدة ابتداءً من تكوّن المني والبويضة، حتى ولادة طفل مكتمل الصحة.

- تلوث الهواء أو الطعام أو الماء بسبب المبيدات الخطرة أو الكيماويات السامة المستخدمة في المصانع والمزارع .

المخاطر قد تؤذي الخصوبة في العمل والمنزل



- التدخين أو مضغ التبغ، أو شرب الكحول أو القهوة القوية. تحتاج المرأة التي تدخن أو تمضغ التبغ أو تكثر من تناول الكحول أو القهوة القوية، إلى وقت أطول لتحمل، وتزيد لديها احتمالات الإجهاض. كذلك الرجل الذي يضطر في تناول الكحول أو التدخين، يشح لديه المني، ويصبح ضعيفة أو يصيبها التلف.

- الحرارة المرتفعة. تحتاج مني الرجل إلى أن تبقى باردة بعض الشيء. لذلك نجد الخصيتين معلقتين في كيس الصفن خارج جسم الرجل. عندما تصبح حرارة الخصيتين شديدة الارتفاع، تتوقفان عن إفراز حيوانات منوية سليمة. يمكن أن يحدث هذا، على سبيل المثال، عندما يرتدي الرجل ثياباً ضيالهمل. تضغط على خصيتيه وتدفع بهما إلى موضع أعلى، داخل جسمه، وكذلك إذا استحم بماء شديد الحرارة، أو عمل بالقرب من أدوات مرتفعة الحرارة مثل الغلايات والأفران، أو المحرك الساخن في شاحنة من عابرات المسافات الطويلة، خاصة إذا كان الرجل يقود ساعات طويلة من غير توقف. وعندما تعود الخصيتان إلى البرودة، تعودان إلى إفراز الحيوانات المنوية السليمة ثانية.

- الأدوية. يمكن بعض الأدوية أن تؤذي الخصوبة. والخيار الأسلم لك ولزوجك، أن تتجنباً تناول الأدوية عندما تريد الحمل. فإذا اضطررت إلى استخدام الأدوية بسبب المرض، فاستشيري عاملة صحية وأعلميها أنك تريد الحمل.



العمل في أماكن ساخنة، مثل الجلوس بقرب محرك شاحنة ساعات عديدة، يمكن أن يقتل المني، ويصيب الرجل بالعقم.

إذا اعتقدت أنت وزوجك أنكما تعانيان مشكلة العقم:

ماذا تفعل

أزاء العقم

١. حاولا المجامعة في أيام الخصب. مع أن الرجل يفرز ملايين الحيوانات المنوية كل يوم، فإن المرأة السليمة في المقابل لا تنتج سوى بويضة في الشهر. هذا ما يسمى أيام الخصب، أي الأيام الوحيدة في الشهر التي يمكنها أن تحمل فيها. تبدأ أيام الخصب عند معظم النساء، في اليوم العاشر الذي يلي بدء الدورة الشهرية، وتستمر ستة أيام. يرسل الجسم إشارات عديدة تنبئ بحلول أيام الخصب. أسهل هذه الإشارات التي يمكن التيقن منها، هي التبدلات في إفرازات مهبلك.

فحص إفرازاتك (المادة المخاطية)

د	د	د	د	د	د	د	د
ج	ج	ج	ج	ج	ج	ج	ج
ج	ج	ج	ج	ج	ج	ج	ج
ج	ج	ج	ج	ج	ج	ج	ج
د	د	د	د	د	د	د	د



د = الدورة الشهرية
ر = أيام الرطوبة (الخصوبة)
ج = أيام الجفاف (عدم الخصوبة)

في أثناء مرحلة الخصب، يفرز عنق الرحم مادة مخاطية تساعد المني لدخول الرحم. تبدو هذه الإفرازات شفافة ورطبة، مثل بياض البويضة النقي، ويمكنك مطها بين أصابعك. وفي أيام لاحقة يمكنك رؤية إفرازات لزجة أو جافة. يحول هذا النوع من الإفراز دون دخول المني الرحم.

انظري الصفحة ٢٢٠ لمعرفة أسلوب مراقبة إفرازاتك (مادتك المخاطية)، دوني التبدلات كل يوم في سجل. حاولي أن تجامعي في كل أيام الأسبوع الذي تشاهدين فيه مادة مخاطية رطبة ولامعة وصافية.

أفضل الأوضاع عند المجامعة لإيصال المني إلى عنق الرحم هي:

- أن تكوني مستلقية على ظهرك، والرجل فوقك.
- أن تكوني مستلقية على جنبك.

وبعد الانتهاء من المجامعة استلقي تماماً على ظهرك عشرين دقيقة تقريباً، فذلك يساعد الحيوانات المنوية في السباحة داخل الرحم لملاقاة البويضة.

إن تجنب الأمور التالية، قد يكون مفيداً أيضاً:

- لا تستخدم الزيوت أو المراهم أثناء المجامعة، فهي قد تقتل المني أو تمنعها من الوصول إلى البويضة.
- لا تقومي بمغاطس مهبلية ولا تغسلي داخل مهبلك بالماء. فالاستحمام قبيل المجامعة أو بعدها قد يبدل نسبة الرطوبة داخل الرحم، ويقلل الفرص أمام الحيوانات المنوية لتبقى حية داخل الرحم.
- على شريكك ألا يستحم بماء ساخن قبل المجامعة، فالحرارة الشديدة قد تقتل المني في الخصيتين.

- حاولي ألا تقلقي إذا لم تحملي فوراً
فبيض النساء لا يحملن قبل عام
من المجامعة باستمرار في أيام خصب
المرأة.



٢. عالجى أية مشكلات صحية. عليك أنت وشريكك الخضوع لفحوص طبية، خاصة للأمراض المنقولة جنسياً. فإذا تبين أن أحدهما مصاب بواحد من هذه الأمراض، فيجب أن تتعالجا كلاكما. وتيقنا من تناول كل الأدوية الموصوفة لكما.

٣. اتبعا عادات صحية جيدة :

- كُلا طعاماً جيداً صحياً. وإذا كانت دورتك الشهرية غير منتظمة، وكنت نحيفة أو شديدة البدانة، حاولي أن تزيدي أو تُقصي وزنك.

- تجنبي التدخين أو مضغ التبغ، أو تعاطي المخدرات والكحول.

- احذري المشروبات التي تحتوي على الكافيين، مثل القهوة، والشاي الأسود، ومشروبات الكولا.

- استريحي كثيراً وتمرني بانتظام .

٤. حاولا مقابلة عامل صحي (أو عاملة صحية)، إذا لم تحملي بعد سنة. هناك فحوص بسيطة غير مكلفة يمكن أن تبينك بالمشكلة التي تمنعك من الحمل. مثلاً يمكن للعامل الصحي أن يفحص سائل زوجك المنوي تحت المجهر ليتيقن من سلامته، ويمكن أن يجري لك العامل الصحي فحصاً لالتهاب المهبل والرحم والأنبوبين، للتيقن من عدم وجود أي التهاب أو أورام. ربما علمك العامل الصحي طريقة لمراقبة المبيض وإذا كان المبيض يطلق البويضة، بقياس حرارتك كل صباح. لا بد أن نتذكر أن هذه الفحوص تساعد فقط في تعيين المشكلة، ولكنها لا تحلها. وحتى أغلى الأدوية والجراحات الطبية غالباً ما تعجز عن الشفاء من العقم .

٥. طفل الأنبوب. ويمكن اليوم تلقيح بويضة المرأة بمني الرجل خارج جسمها، ووضع البويضة الملقحة في جسم المرأة وهذا ما يعرف بطفل الأنبوب والإجراء مرتفع الكلفة ويحتاج إلى أجهزة فنية متطورة، وكثيراً ما لا ينجم من تجربة واحدة.

ليست المشكلة عند كثير من الأزواج أن تحمل المرأة، بل أن تحتفظ بالجنين. إن إسقاط الحمل مرة أو حتى مرتين، يعد أمراً عادياً، وقد يكون الإسقاط هو الوسيلة التي ينهي بها الجسم حالة حملٍ ضعيفة وغير قادرة على الحياة .

أما تكرار إسقاط الحمل ثلاث مرات أو أكثر، فقد يعني وجود مشكلة أخرى مثل:

- بويضة أو مني غير سليمة.

- مشكلة في شكل الرحم.

- أورام (اللياف) في الرحم .

- خلل في توازن هرمونات في جسمك.

- التهاب في الرحم أو المهبل.

- مرض مثل الملاريا.

إسقاط الحمل (التطريح، الرمو)

العلامات المندرة بالإسقاط هي:

- ظهور قليل من الدم البني أو الأحمر أو الوردى في المهبل.
- آلام أو مغص (تقلصات)، مهما كانت طفيفة.

ما العمل عند ظهور هذه العلامات؟

- عندما تبدأ علامات إسقاط الحمل، غالباً ما يكون الأوان قد فات لمنع حدوثه، فإذا كنت تتزفين نزف خفيف من غير ألم:
- استلقي واستريحي يومين أو ثلاثة.
- لا تجامعي.

وإذا استمر النزف، أو اشتد أو إذا كانت حاملاً منذ أكثر من أربعة أشهر، فتوجهي إلى المستشفى، وأخبريهم أنك حامل.

مهم إذا كنت في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، وشعرت بالآلام حادة، أو بدوار، و ببعض النزف المهبلي، يمكن أن تكوني حاملاً في الأنبوب (خارج الرحم). فتوجهي فوراً إلى المثنائية: وتيقني من إبلاغهم بأنك حامل.

قبل أن تحاولي الحمل ثانية :

- التزمي الإرشادات الواردة على الصفحة ٢٧٤ بشأن معالجة المشكلات الصحية، واتباع العادات الصحية الجيدة. ولا بد بشكل خاص من تجنب الكافيين، والتوقف عن التدخين، أو مضغ التبغ، أو تناول الكحول، أو تعاطي المخدرات. فكل هذه الأمور قد تسبب إسقاط الحمل.

- إذا تكرر الإسقاط معك دوماً بعد الشهر الثالث، فقد يعني أن عنق رحمك (باب الرحم) ضعيف. يمكن أحياناً معالجة الأمر بأن يعقد الطبيب عقدة صغيرة حول عنق الرحم لإبقائه مغلقاً. تأكدي من أن للطبيب المعالج خبرة في هذا الموضوع، وعندما يحين موعد الولادة، لا بد من نزع العقدة.

إذا حملت:

- حاولي تجنب حمل أشياء ثقيلة.
- حاولي تجنب المجامعة في الأسابيع الستة أو الثمانية الأولى.
- استريحي كلما أمكنك.

- غالباً ما يسقط الحمل مهما كنت حريصة، فلا تلومي نفسك.

الحمل ٦٧.

إسقاط الحمل أمر شائع، فإننا حدث لك، فليس معنى هذا أنك عاجزة عن الحمل السليم في المرة التالية.



التعايش والعقم

يمكن أن يصيب العقم المرأة أو الرجل بالكآبة أو التوتر أو الشعور بالوحدة أو الإحباط أو الغضب.

فإذا حدث هذا فاعلمي أنك لست وحدك. حاولي التحدث إلى الذين يحبونك ويهتمون بك. قد تتعرفين أيضا إلى أزواج آخرين يعانون المشكلة نفسها، فتحاولون التعاون.

تصف القصص أدناه بعض الوسائل التي تمكن لناس من مواجهة العقم.

- علاقات مساعدة، مجموعات المساعدة ٤١٢.



قصة لينا

كانت لينا في الخامسة والعشرين من عمرها، وتزوجت ثلاث مرات. وكانت تشعر بالنعاسة، لأن أزواجها طلقوها بعدما عجزت عن الحمل. وبدأ الناس يلوكون سيرتها في القرية ويلومونها، ويقولون إنها استخدمت ضرباً من السحر قبل زواجها، لتجنب الحمل، وان السحر كان قويا جداً فجعلها عاقراً.

أما أخوات لينا، فقد رزقن جميعهن أطفالاً، وكانت لينا ترعى أحياناً أطفال شقيقاتها. كانت شقيقتها الكبرى مصابة بداء السل وكانت مريضة جداً. عندما وضعت توأمين وسألتهما لينا إذا كان بوسعها تبني أحدهما، وافقت شقيقتها. توجهت لينا إلى أحد المراكز الصحية لتسأل العاملة الصحية عن طريقة لإطعام الطفل. دربتها العاملة الصحية على تغذية الطفل بواسطة المعلقة والفنجان، ورتبت لها أن ترضع إحدى نسوة الصحاحات في القرية الطفل أثناء النهار مع طفل رضيع آخر. أما في الليل فكانت لينا تغذي طفلها بواسطة فنجان يحتوي على حليب ثدي كانت إحدى شقيقاتها تقدمه لها كل مساء.

لم يكن جيران لينا وأصدقائها واثقين من أن الطفل سيتمتع بصحة جيدة، لكنهم عندما رأوا الطفل ينمو قويا معافى انتابهم السرور وأصبحوا فخورين بلينا. وأثبتت لينا حقاً أنها خبيرة في تربية الأطفال المتبنين. فلما ماتت إحدى النساء في القرية أثناء الولادة، سلموا الوليد الجديد إلى لينا لترعاه.

لقد كبر التوأمين الآن، وكثيراً ما يقول الناس إن الطفل لينا أطول وأقوى من شقيقه التوأم. ويُعزى الفضل في ذلك إلى الرعاية المحبة التي أحاطت بها لينا طفلها بالتبني.

بندورا، استرالية



حياة من غير أطفال: قصة سارة وتيتو

حاول تيتو وسارة انجاب الأطفال عدة سنوات، لكنهما فشلا. استولى عليهما الحزن في البداية، لأن المفترض في مجتمعهما أن يكون لكل زوجين ما استطاعا من الأطفال. لكنهما قررا عندئذ التوقف عن التفكير بأن حياتهما ناقصة من غير أطفال، والتخطيط لمستقبلهما.

قررا إنشاء تجارة والتنقل من بلدة إلى بلدة، ومن سوق إلى سوق لبيع الأواني وبضائع أخرى. ولورزقا أطفالاً لتعذر عليهما التنقل على هذا النحو.

الآن، بعد تقدم تيتو وسارة بالعمر يقول الناس إنهما أصبحا متشابهين في الشكل والسلوك ويراعيان أحدهما الآخر، ويتشاركان في الضحك وفي الأصدقاء العديدين. لم يصبحا جدّين مثل جيرانهما، ولكن لديهما قصصاً طريفة كثيرة يرويانها. وهما يحظيان في مجتمعهما باحترام الكل.

ليما، البيرو



إلى العاملة الصحية والاجتماعية :

إرشادات لمساعدة الذين يعانون مشكلة العقم :

سعيًا إلى التغيير

- كوني لطيفة ومتعاطفة معهم، فهما في موقف صعب، ويحتاجان إلى الدعم والتفهم. لا تلومي الأزواج العاجزين عن إنجاب الأطفال.
- علمي الأزواج العاجزين عن الإنجاب أن يتبادلا التقدير والاحترام المنشود بين شريكين.

- ساعدي الزوجين العاجزين عن إنجاب الأطفال في البحث عن وسائل أخرى لاحتضان أطفال، أو القناعة بحياتهما.

يمكن أيضاً للعاملات والعاملين الصحيين :

- تقديم المعلومات عن أساليب تبني الأطفال في المجتمعات التي تسمح بذلك.
- إرشاد الأزواج الشباب إلى الأمراض المنقولة جنسياً وأساليب الوقاية منها.
- التيقن من استعداد مركزكم الصحي لتشخيص الأمراض المنقولة جنسياً ومعالجتها وأخذ شكوى النساء من الأوجاع في الحوض على محمل الجد. فكثيراً ما تعاد النساء إلى بيوتهن من غير علاج، بعد أن يقال لهن إنهن لا يشكين شيئاً.
- إرشاد النساء إلى أعراض التهاب الحوض وضرورة الحصول على علاج فوري وكامل.
- إرشاد الرجال والنساء إلى الأمراض المنقولة جنسياً على تلقي العلاج فوراً، وضرورة معالجة كل الشركاء.



هناك أسباب عديدة للعقم، ولكن الأمراض المنقولة جنسياً هي أسهلها على الوقاية.

الفصل ١٥

إنهاء الحمل ومضاعفاته

في هذا الفصل:

٢٣٩	لماذا تنهي بعض النساء حملهن
٢٤١	الإجهاض الآمن وغير الآمن
٢٤٣	قرار إنهاء الحمل
٢٤٤	أساليب الإجهاض الآمنة
٢٤٦	كيف نتبين أن الإجهاض سيكون آمناً
٢٤٨	ماذا نتوقع جلال الإجهاض الآمن
٢٤٩	ماذا نتوقع بعد الإجهاض
٢٥٠	تنظيم الأسرة بعد الإجهاض
٢٥١	مضاعفات الإجهاض
٢٥١	النزف الشديد من المهبل
٢٥٢	إجراءات الطوارئ عند النزيف الشديد
٢٥٤	الصدمة
٢٥٥	الالتهاب
٢٥٨	الإغماء أو فقدان الوعي
٢٥٨	الجروح داخل الجسم
٢٥٩	اتقاء الإجهاض غير الآمن

إنهاء الحمل ومضاعفاته

إذا فشلت وسائل تنظيم الأسرة
فإنهاء الحمل (الإجهاض) الآمن
القانوني هو صمام الأمان للمرأة
في كثير من بلدان العالم.



- الافتقار إلى خدمات تنظيم الأسرة
وغلى المعلومات عن الجنس يؤدي إلى
الحمل غير المرغوب فيه والى الإجهاض.

- تبادل استخدام تعبيرى إنهاء الحمل
والإجهاض في هذا الفصل.

عندما تتخذ المرأة إجراءات لإنهاء حملها، فهذا يدعى "الإجهاض". أما سقوط الجنين من دون تعمد وبشكل طبيعى فيُسمى "الإسقاط".

لماذا تنهى بعض النساء حملهن؟

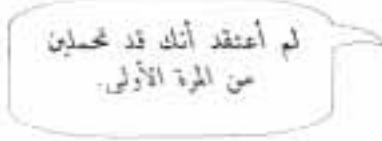
إتخاذ قرار إنبه. الحمل صعب على الدوام، وهو غير قانوني في العديد من البلدان ومنها معظم البلدان العربية (بخلاف تونس)، وكثيراً ما يكون إجراؤه غير آمن. وقد تسعى المرأة الى إنهاء حملها لعدة أسباب، منها:

- أنجبت من الأطفال العدد الذي تستطيع أن تُعنى به .
- تتعرض في صحتها أو حياتها لخطر من جراء الحمل.
- لا شريك لها يعاونها في تربية الطفل.
- تريد اتمام دراستها.
- لا ترغب في الإنجاب.
- حملت بعدما أُجبرت على المجامعة أو اغتصبت.
- أُجبرت على الإجهاض.
- ستضع طفلاً يعاني مشكلات خطيرة (عيوب خلقية).

قد يحدث الحمل غير المقصود وغير المرغوب فيه عندما...



... ترى العائلات الصغيرات أن بعض النساء أصغر من السن التي تؤهل للحصول على خدمات تنظيم الأسرة.



... لا تعرف المرأة زوجها أن الحمل قد يحدث بعد أول جماع بهما.



... لا أتاح للمرأة خدمات تنظيم الأسرة، أو لا تستطيع هي من هذه الخدمات، أو يفشل الأسلوب المعتمد.



... تُجبر المرأة على المجامعة

الوسائل الطارئة لتنظيم الأسرة

تستطيع المرأة عند المجامعة غير المحمية، وفي غضون ثلاثة أيام بعد المجامعة، أن تمنع الحمل إذا تصرفت على الفور (انظري الصفحة ٢٢٤).

يَعْرِضُكَ الإِجْهَاضُ الآمِنُ لِاحْتِمَالِ أَدَى أَقْلٍ مِنَ الْوَلَادَةِ.

الإجهاض الآمن وغير الآمن

الإجهاض آمن جداً إذا:

- أشرفت عليه طبيبة أو عاملة صحية (أو عامل صحي) مدربة وخبيرة.
- استخدمت فيه الأدوات المناسبة.
- توافرت له شروط النظافة. فلا بد من تعقيم أي شيء يدخل المهبل والرحم (حتى يكون خالياً من أية جراثيم).
- جرى ضمن فترة لا تزيد عن ٣ أشهر (٢ أسبوعاً) من بعد آخر نزف شهري.

الإجهاض غير آمن إذا:

- أشرف عليه شخص غير مدرب لذلك.
- استخدمت فيه أدوات وأدوية غير مناسبة.
- لم تتوافر له شروط النظافة.
- تأخر عن ٣ أشهر (٢ أسبوعاً) بعد الحمل، إلا إذا جرى في مركز طبي أو مستشفى مجهز تجهيزاً خاصاً.

الموت بسبب الإجهاض غير الآمن

تُجْضُ ٥٥ مليون امرأة في العالم كل سنة. وتتجو معظم النساء، حتى لو كان الإجهاض غير قانوني. لكن الإجهاض غير الآمن قد يؤدي إلى الوفاة أو إلى حدوث اشتراكات مثل الالتهاب والألم الدائم والعقم.

لقد حاولت النساء على الدوام إنهاء الحمل في الحالات اليائسة. امتنعي عن الأساليب التالية، فهي خطيرة جداً.

- لا تُدخلي أشياء حادة، مثل القضبان والأسلاك وأنايب اللدائن (البلاستيك) في المهبل أو الرحم، فقد تمزق الرحم وتُحدث نزفاً والتهاباً خطيرين.
- لا تُدخلي أعشاباً أو نباتات في المهبل أو الرحم. فقد تسبب حروقاً وتهيجاً شديداً وتلف والتهاباً ونزفاً.

- لا تُدخلي مواد مثل مستحضرات التنظيف أو المحاليل القلوية أو الرماد أو الصابون أو الكاز (الكيروسين) في المهبل أو الرحم. ولا تشربي منها.

- لا تتناولي أدوية أو وصفات شعبية بكثرة من أجل الإجهاض (من الفم أو من المهبل). فالإفراط في تناول دواء الملاريا (كلوروكين) أو أدوية وقف النزف بعد الولادة (إرفومتريين أو أوكسيتوسين) قد يقتلك قبل أن تُجهضي.

- لا تضربي بطنك أو تتدحرجي على الدرج. فقد يحدث لك هذا جروحاً ونزفاً داخل جسمك، من غير أن يؤدي إلي الإجهاض.

مهم لا تحاولي قط إدخال أي شيء في رحمك، أو تسمحي لشخص غير مدرب بذلك. فقد يؤدي هذا الأمر إلى الوفاة.

تموت امرأة
واحدة فقط
بين كل
١٠٠ ألف امرأة
تُجهض
إجهاضاً آمناً.



لكن تموت بين
١٠٠ و ١٠٠٠ امرأة
بين كل
١٠٠ ألف امرأة تُجهض
إجهاضاً غير آمناً.

- تجنبني الإجهاض غير الآمن. حاولي
تجنب الحمل غير المرغوب فيه قبل أن
يحدث.

فرصة الحصول على الإجهاض الآمن

في كثير من البلدان، تتاح فرصة الإجهاض الآمن والقانوني للنساء اللواتي حملن دون رغبتهن. لكن القوانين في شأن إنهاء الحمل تختلف من بلد إلى بلد.

الإجهاض القانوني. إذا كان الإجهاض في القانون مباحاً، ففي إمكان المرأة أن تتصد مركزاً طبياً أو مستشفى فتدفع الرسوم وتحصل على إنهاء حمل آمن وفي البلاد التي يباح فيها الإجهاض لا تمرض أي امرأة تقريباً أو تموت من جراء مضاعفاته.

الإجهاض قانوني في حالات معينة. في بعض البلاد يسمح القانون بالإجهاض بحالات خاصة مثل:

- إذا حملت المرأة من جراء اغتصاب أو مسافحة (مجماعة بين ذوي القربى)
- إذا وجد الطبيب أن استمرار الحمل قد يعرض صحة المرأة للخطر.

لكن إجازة ذلك ليست سهلة في الغالب، حتى للأسباب المذكورة. فقد لا يعرف الأطباء والعاملون الصحيون ما ينص عليه القانون على وجه اليقين. وقد لا يرغبون في إجراء الإجهاض جهراً، أو قد يطلبون أجراً كبيراً. وقد لا تعرف امرأة إذا كان الإجهاض قانونياً أو متاحاً في بلدها.

الإجهاض غير القانوني. إذا كان الإجهاض غير قانوني، فقد توقف المرأة التي أنهت حملها والأشخاص الذين أجهضوها. ولا يحدث هذا في معظم البلاد. ولكن يموت مزيد من النساء في البلاد التي تحظر الإجهاض، من جراء الإجهاض غير الآمن والحمل غير الآمن. وبدلاً من إنفاق المال في خدمات صحية للنساء، ينفق المال في معالجة مضاعفات الإجهاض غير الآمن.

لا تفترض يوماً أن الإجهاض غير قانوني بشكل قاطع، بل حاولي معرفة القوانين في بلادك. وقد يكون أسهل عليك أن تتجاوزي القوانين، من أن تحاولي تغييرها. وحتى لو كان الإجهاض غير قانوني، فقد تجدين أشخاصاً يعرفون وسائل الإجهاض الآمن. والعثور على من يوفر لك إجهاضاً آمناً قد يكون الحد الفاصل بين الحياة والموت.

- حتى لو أجهضت المرأة إجهاضاً غير قانوني، يجب أن تعطى العناية الطبية لمعالجة مضاعفات ما بعد الإجهاض. وفي الغالب يصعب التمييز بين الإجهاض المتعمد، إلا إذا تخلف شيء من آثار الإجهاض في الرحم.

عقبات أخرى تحول دون الإجهاض الآمن

سواء كان الإجهاض قانونياً أم لم يكن، قد يصعب العثور على وسيلة للإجهاض الآمن، لأن هذه الوسيلة مكلفة جداً، أو بعيدة جداً، أو لأن هناك قواعد مربكة، أو استمارات يجب ملؤها.

وغالباً ما تجعل هذه الأسباب حصول المرأة الفقيرة أو التي لا تعرف كيف تستفيد من النظام الطبي، على فرصة لإنهاء الحمل الآمن، صب للغاية ولسوء الحظ، لا يمكن للنساء في العديد من البلاد الحصول على فرصة ميسورة لإنهاء الحمل الآمن، إلا إذا كن قادرات على دفع أجره طبيب خاص.



قرار إنهاء الحمل

قد يتوقف قرارك بشأن إنهاء الحمل في كثير من الأحيان على كون الإجهاض الآمن متاحاً أو غير متاح حيث تسكنين. ويتوقف كذلك على تأثير إنهاء الحمل أو بقاء الجنين على حياتك.

ولعله من المفيد أن تفكري أيضاً في مثل هذه الأمور التالية:

- إذا لم يكن الإجهاض الآمن متاحاً، فقد تسعين في إعطاء الطفل إلى من يتناها. إذا كان هذا مقبولاً لديك ولدى مجتمعك.

لأمراض المنقولة جنسياً ٢٦١.

- هل الحمل خطر على صحتك؟
- هل يمكنك محادثة زوجك ني شأن هذا القرار؟
- هل ستقدين على الاعتناء بطفلك؟ هل سيساعدك زوجك على ذلك؟
- في أي شهر أنت حامل؟
- هل ثمة احتمال أنك مصابة بمرض منقول جنسياً؟ فإذا شعرت أنك معرضة فانظري الصفحة ٢٦٢ في فصل الأمراض المنقولة جنسياً. وقد تحتاجين إلى معالجة قبل الإجهاض.
- ما هي المضاعفات (المشكلات) التي قد يسببها الإجهاض؟ (انظري الصفحات ٢٥١ إلى ٢٥٨).
- أين يمكنك الحصول على عناية طارئة إذا حدثت لك مضاعفات؟ كيف يمكنك الذهاب إلى هناك؟

قد تساعدك المعلومات على الصفحات الأربع التالية في التيقن إذا كانت وسائل الإجهاض الآمن متاحة في مجتمعك.

إذا كنت تساعدن امرأة في اتخاذ قرار بشأن إنهاء
الحمل:

إنها بحاجة إلى النصح في إطار الاحترام، والمساعدة في إطار الصداقة. لا تخبري أحداً بقرارها، إلا إذا شاءت هي أن يعرف الآخرون.



أساليب الإجهاض الآمنة

تستطع العاملة الصحية المدربة أن تنهي الحمل من الرحم بالطرق التالية:

الإجهاض بالشفط

يُنهي الحمل بالشفط بواسطة أنبوب خاص يولج في داخل الرحم عبر المهبل وعنق الرحم. ويمكن القيام بهذا الإجراء، من دون تخدير المرأة، مع ان عنق الرحم قد يحقن أحياناً بدواء يسكن الألم. عندما تستخدم طريقة الشفط باليد، يزال الحمل بواسطة محقنة خاصة. وفي حالات أخرى تستخدم آلة كهربائية صغيرة.

الشفط سهل وآمن، ولا يستغرق سوى خمس دقائق أو عشر دقائق. ويجري عادة في عيادة أو وحدة صحية أو عيادة طبيب. وأسهل المراحل لهذا الإجهاض على الشهر الثالث من الحمل، لكنه قد يجري أحياناً بعد ذلك بقليل. ويحدث لشفط مضاعفات أقل من طريقة توسيع الرحم وكحته (وفيما يلي وصفه).

يستخدم الشفط في بعض الأماكن لمعالجة تأخر الدورة الشهرية. وقد لا تعرف المرأة إنها حاملًا، وهي تشكو بأن دورتها الشهرية متأخرة فقط. ويسمى هذا تنظيم الدورة الشهرية.

الإجهاض بالكشط (توسيع الرحم وكحته)

يزال الحمل "بكاحته"، وهي أداة أشبه بملعقة صغيرة مصنوعة خصيصاً لتدخل في الرحم. والكاحته أعرض من الأنبوب. ولما كانت مسطحة فلا بد أولاً من توسيع عنق الرحم. وقد يحدث هذا التوسيع بعض الألم.

يستغرق التوسيع والكحت وقت أطول (نحو ١٥ إلى ٢٠ دقيقة)، وهو أشد إيلاماً، ويكلف أكثر من الشفط. ويجري عادة في غرفة الجراحة، بعد تخدير المرأة في معظم الحالات.

الإجهاض بالدواء

يستخدم بعض الأطباء والعاملين الصحيين الآن الأدوية لإنهاء الحمل. وتؤدي هذه الأدوية إلى تقلص الرحم ودفع الحمل إلى الخروج. بعض الأدوية تدخل في المهبل (لا في الرحم)، وبعضها يُبلع، أو يحقن. إذا استخدم الدواء المناسب لإنهاء الحمل، فقد يكون أسلم من إدخال شيء في داخل الرحم، قد يسبب جرحاً أو التهاباً خطيراً.



إذا استخدمت أدوية للإجهاض

- لا تستخدمى يوماً دواءً قل أن تتيقني منه.
- لا تستخدمى الأدوية للإجهاض إلا إذا كان هناك عيادة صحية أو مستشفى قريبة جداً منك حيث تذهبين فور بداية النزف. ولا بد من وجود عاملة صحية مدربة في العيادة أو المستشفى، لتكحت الرحم إذا لم ينفع الدواء.
- اذهبي إلى العيادة أو المستشفى عندما يبدأ النزف، من أجل فحص الرحم للاطمئنان إلى أنها فرغت تماماً. فإذا ظلت في الرحم بقايا فلا بد من إزالتها بالشفط أو التوسيع والكحت. وإذا لم تزيل البقايا يمكن أن تعاني مضاعفات مثل الالتهابات الجدية والنزف الخطر. وإذا لم ينجح الإجهاض وتركت الأمر حتى موعد الولادة، فقد يولد الطفل وبه عيوب خلقية شديدة.

بعض الأدوية المستخدمة في الإجهاض

١. الميفبرستون (Mifepristone RU-٤٨٦)، "الحبة الفرنسية" يباع في بعض البلاد لإنهاء حمل النساء حتى الأسبوع التاسع من الحمل. وهو دواء لا يعطى إلا ضمن برامج خاصة في العيادات والمستشفيات حيث يمكن مراقبة المرأة لمتابعة المضاعفات ومعالجتها إذا احتاجت. وبعد يومين يُستعمل دواء ثان، مثل الميزوبروستول. وهذا يحدث عادة الإجهاض الكامل.

٢. الميزوبروستول Misoprostol دواء لقرحة المعدة ويستخدم مع الميفبرستون أو دواء آخر، لإحداث الإجهاض. وقد يستخدم وحده لبدء الإجهاض، لكن الإجهاض ربما لا يكتمل، فتحتاج المرأة إلى عناية طبية بعد أن يبدأ النزف. يمكن استخدام الميزوبروستول في غضون الأشهر الثلاثة الأولى (١٢ أسبوعاً) من الحمل، وأفضل تأثير له قرابة الأسبوع الثاني عشر. وتوضع الحبوب في المهبل، ولا تُبلع.

٣. الميثوتريكسات Methotrexate دواء مضاد للسرطان استخدم مع الميزوبروستول لإحداث الإجهاض. وآثاره الجانبية خطيرة على المرأة، وإذا فشل في الإجهاض فقد يسبب عيوباً خلقية شديدة للجنين. ولا نعرف الكثير عن أسلوب استخدام الميثوتريكسات بأمان بعد، خصوصاً في الأماكن التي تفتقر مستشفياتها إلى التجهيزات الحديثة.

مهم اتبعي التعليمات بعناية شديدة لدى استخدام الميزوبروستول. والإفقد تشق الرحم وتسبب الوفاة.

استلمي مزيداً عن هذه الأدوية في الصفحة ٥٠٨.

يوضع الميزوبروستول في المهبل



الإجهاض الناقص

يترك الإجهاض الناقص بقايا في الرحم . والعلامات هي النزف الشديد أكثر من يوم كامل بعد الإجهاض، وتقلصات مؤلمة ، ونزول نسيج جلدي وكتل دم من المهبل . إذا حدث هذا فاذهبي إلى المستشفى في الحال لإكمال الإجهاض، والافقد تحدث مضاعفات خطيرة، وربما وفاة .
انظري الصفحة ٢٤٩ لمعرفة علامات الخطر بعد الإجهاض.

كيف نعرف أن الإجهاض سيكون آمناً

ليس سهلاً أن نعرف على الدوام إذا كان الإجهاض سيكون آمناً. حاولي أن تذهبي إلى مكان إجراء الإجهاض، أو أسألي شخصاً كان هناك الأسئلة التالية:

- هل سمعت عن امرأة مرضت أو ماتت بعدما أجهضت هنا؟ إذا حدث هذا فعلاً، فاذهبي إلى مكان آخر.
- من هو الذين سيشرفون على الإجهاض، وكيف تدربوا؟ يستطيع كل من الأطباء والممرضات والعاملات الصحيات والقابلات التقليديات الإشراف على الإجهاض. أما الإجهاض الذي يقوم به شخص غير مدرب على أساليب الإجهاض الآمن والوقاية من الالتهاب، فقد يكون خطراً جداً.
- هل الغرفة التي يجري الإجهاض فيها نظيفة ومرتبّة؟ إذا كانت قذرة. فالأرجح أن الإجهاض سيكون كذلك.



تبدو هذه الغرفة آمنة.

- هل فيها مغسلة لليدين؟ لا يستطيع العامل الصحي أن يجري إسقاطاً نظيفاً وآمناً إذا لم يكن لديه مغسلة.
- هل تبدو الأدوات مثل تلك المرسومة في هذا الفصل في الصفحة ٢٤٤، أم انها تبدو كأدوات منزلية أو صنعت في المنزل؟ قد تسبب الأدوات المصنوعة في المنزل جروحاً والتهاباً.
- كيف تنظف الأدوات وتُعقم من الجراثيم؟ يجب أن تُنقع هذه الأدوات في مطهر قوي أو تغلى في الماء لقتل الجراثيم التي تسبب التهاباً. ونستخدم آلة خاصة للتعقيم (autoclave) بحالة توافرها.

- هل تبدو الكلفة معقولة؟ إذا كانت الكلفة باهظة، فقد يعني هذا أحياناً أن العامل الصحي يهتم للمال فقط لا لصحتك.

- هل خدمات العناية الصحية الأخرى متاحة أيضاً إلى جانب الإجهاض؟ المركز الصحي الجيد يحاول توفير خدمات أخرى تحتاج إليها النساء، مثل تنظيم الأسرة، ومعالجة الأمراض المنقولة جنسياً، والوقاية من الإيدز/السيدا.

- أين تؤخذين إذا حدث سوء أثناء الإجهاض أو بعده؟ لا بد من التخطيط لأخذك إلى مستشفى إذا حدث طارئ.



مهم

يصبح الإجهاض أخطر إذا:

- انقطعت دورتك الشهرية قبل أكثر من ثلاثة أشهر.

- بدأ الحمل يظهر عليك.

كلما طالت مدة حملك، ازداد احتمال حدوث مضاعفات بعد الإجهاض. من أجل سلامتك، بعد أن يتجاوز

حملك ثلاثة أشهر، لا بد من الإجهاض بالأدوات الخاصة في عيادة أو في مستشفى.



ماذا نتوقع خلال الإجهاض الآمن

يجري الإجهاض الآمن، خصوصاً بالشفط، في المراكز الصحية والمستشفيات أما الإجهاض بالتوسيع والكحت، فيجرى عادة في المستشفى. ويجب إجراء الإجهاض بالدواء في مركز صحي أو مستشفى مجهزين بأدوات الشفط والتوسيع والكحت، يعمل فيهما عاملون صحيون مدربون لهذا الغرض. استلمي مزيداً عن أسلوب إجراء هذا الإجهاض، في الصفحة ٢٤٤.



إذا قصدت مركزاً طبيياً أو مستشفى للإجهاض، يجب أن تُستقبلي وتعاملي باحترام. ولا بد أن يحادثك الشخص الذي تستشيرين عن قرارك وأن يشرح لك كيف سيجري الإجهاض، وما هي المخاطر.

وفي المعلومات أدناه تجدين ما يجب أن تتوقعي عند الإجهاض الآمن. وأي إجهاض مختلف جداً عن هذا قد يكون خطراً.

- إشربي الكثير من السوائل في اليوم الذي يسبق الإجهاض فهو يساعد في التعافي السريع.

- يجب ان يسألوك عن آخر دورة شهرية ومتى حدثت، وإذا كان يمكن أن تكوني مصابة بأمراض منقولة جنسياً (انظري الصفحة ٢٦٧).

- يجب أن تجري لك عاملة صحية فحصاً طبيياً. ويتضمن هذا تحسساً دقيقاً لداخل مهبلك ولبطنك لتقدير حجم الرحم.

- أثناء الإجهاض بالشفط وبالكشط (التوسيع والكحت) ستشعرين بألم قوي في أسفل البطن. لكن هذا الألم سرعان ما يخف بعد انتهاء الإجهاض. يجب أن يُنظف جهازك التناسلي بعد الإجهاض، ثم يجب أن تؤخذي للراحة. هناك تجدين عاملة صحية تتحصصك، باستمرار لمدة ساعة.

- يجب أن يخبرك أحدهم بما تفعلين بعد الإجهاض، وعلامات الخطر التي ينبغي مراقبتها، وبمن تتصلين إذا حدثت لك مضاعفات.

علاوة على هذا يجب أن يحادثك أحدهم في شأن وسائل تنظيم الأسرة. ولا بد من إعطائك موعداً للمراجعة بعد أسبوع أو اثنين.



ماذا نتوقع بعد الإجهاض

- يجب أن تعاودك الدورة الشهرية الاعتيادية بعد الإجهاض بأربعة أسابيع إلى ستة. لكنك يمكن أن تحملي بعد ١١ يوماً.

مهم جداً: بعد الإجهاض ينبغي أن تختفي علامات الحمل، مثل الغثيان وألم الثديين، في غضون يوم. والافتقار لتكوين ما زلت حاملاً، إما في الرحم أو في أحد الأنبوبين (الحمل خارج الرحم). وهذه حالة طارئة. فاقصدي عامل صحي على الفور.

قد تشعرين بالتعب قليلاً، وبعض التقلصات والآلام يوماً بعد الإجهاض. وقد تنزفين من المهبل حتى أسبوعين. ولكن بعد اليوم الأول يجب ألا يزيد النزف على نرف العادة الشهرية الخفيفة. ويجب أن تبدأ الدورة الشهرية التالية ما بين أربعة أسابيع وستة بعد الإجهاض (فانتبهي، إذ يمكنك أن تحملي مرة أخرى). ويمكنك الحمل مجدداً بعد مضي ١١ يوماً على تاريخ الإجهاض. وقد يطول الأمر إذا زاد حملك على خمسة أشهر أو ستة.

إذا لم تجدي من تحادثينه قبل الإجهاض، فقد تفيد محادثة أحدهم الآن. ولعل محادثة شخص تتقين به عن أحاسيسك، تشعرك بالراحة.

كيف تعتنين بنفسك بعد الإجهاض:

- تناول ١٠٠ مليغرام من الدوكسيسيكليين مرتين في اليوم لمدة خمسة أيام ابتداءً من يوم الإجهاض، من أجل الوقاية من الالتهاب. (أما إذا كنت ترضعين من الثدي، فتناولي بدلاً من ذلك ٥٠٠ مليغرام من الأموكسيسيلين ٢ مرات في اليوم لمدة خمسة أيام).

- لا تجامعي ولا تضعي شيئاً في مهبلك ليومين بعد توقف النزف على الأقل.
- إذا أصابك تقلصات أو الآم، استريحي وضعي قربة ماء ساخن على بطنك، أو تناولي باراسيتامول أو إيبوبروفين (انظري الصفحة ٤٧٠).
- لتخفف الآلم والنزف، دلّكي أسفل بطنك كثيراً. فبذلك تساعدن الرحم على التقلص إلى حجمها الطبيعي، فيخف النزف.

- اشربي الكثير من السوائل لتتعالي بسرعة.

- يمكنك أن تعاودي نشاطك العادي حالما تشعرين أنك على ما يرام، عادة في غضون يوم.



بعد الإجهاض ابدأي باعتماد تنظيم الأسرة على الفور. فقد تحملي قبل أن تعاودك الدورة الشهرية.

علامات الخطر

إذا لاحظت ظهور إحدى العلامات التالية عليك، فاطلبي عوناً طبياً عاجلاً:

- نزف شديد من المهبل (انظري الصفحة ٢٥١).
- ارتفاع الحرارة (انظري "الالتهاب" الصفحة ٢٥٥).
- ألم شديد في البطن (انظري "الجرح الداخلي"، الصفحة ٢٥٨، و"الالتهاب"، الصفحة ٢٥٥).
- الإغماء والإرتباك (انظري "الصدمة"، الصفحة ٢٥٤).
- إفراز كريه الرائحة من المهبل (انظري "الالتهاب"، الصفحة ٢٥٥).

تنظيم الأسرة بعد الإجهاض

بعد الإجهاض يمكنك أن تحملي من جديد على الفور - في غضون أسبوعين وكثير من وسائل تنظيم الأسرة تستغرق بعض الوقت حتى يبدأ فعلها، لذا يجب أن تتحدثي مع شخص ما في شأن تنظيم الأسرة، وتبدأي استعمال إحدى الوسائل التالية حالما أمكن:

- الحبوب: يمكنك أن تبدأي بتناول حبوب منع الحمل في يوم الإجهاض نفسه. لا تتظري أكثر من أسبوع.

- آلة رحيمة (اللؤلؤ): إذا لم يكن هناك احتمال وجود التهاب، تستطيع عاملة صحية أن تضع اللؤلؤ، فور إجراء الإجهاض.

- الحقن: يجب أن تعطي الحقنة الأولى يوم الإجهاض، أو في غضون الأسبوع الأول على الأكثر.

- الفرسات (كبسولات الفرس): يمكن غرس الكبسولات قبيل الإجهاض أو بعده فوراً، أو في غضون الأسبوع الأول بعده.

- تعقيم المرأة: إذا كان عمر الجنين الذي أسقطته أقل من ثلاثة أشهر، يمكن تعقيمك أثناء الإجهاض أو بعده على الفور. ولا بد من أن تقرري هذا الأمر بالتفكير ملياً. فالتعقيم دائم.

- تعقيم الرجل: يمكن تعقيم الرجل في أي وقت، وهو دائم. لا بد من التفكير ملياً قبل اتخاذ هذا القرار.

- الواقي: يمكنك أنت وزوجك أن تستعملا الواقي حالما تعاودان المجامعة. والواقي يحميكما من الأمراض المنقولة جنسياً والإيدز/ السيدا.

- مبيد المنى: يمكنك استخدام مبيد المنى حالما تعاودين المجامعة. مبيدات المنى المصنوعة من النونوكسينول-9 - nonoxynol-9، تحميك أيضاً من السيلان والكلاميديا، ومما مرضان من الأمراض المنقولة جنسياً و الشائعة.

- العجلة المهبلية: إذا لم تكوني مصابة بالتهاب أو بجرح، يمكنك أن تعلمي قياس العجلة المهبلية المناسبة لك قبل إجراء الإجهاض أو بعده. والعجلات المهبلية مع مبيد المنى توفر حماية من السيلان والكلاميديا.

- الوسائل الطبيعية (المخاط وعدّ الأيام): لا تعمل هذه الوسائل إلا إذا عاودت دورتك الشهرية انتظامها.

- أغلب الظن أن امرأة أجهضت لتوها، لا ترغب في الحمل. الوقت مناسب لإعطائها معلومات عن وسائل تنظيم الأسرة، وكيف الحصول عليها.

- استعملي المزيد عن هذه الوسائل، وانظري فصل "تنظيم الأسرة".



مضاعفات الإجهاض

- إن المعالجة المبكرة لمضاعفات
الإجهاض والعمق والوقاية. اطلب
العون بسرعة إذا عانيت مشكلات بعد
الإجهاض. لا تنتظري!

تحتاج المرأة التي تظهر عليها علامات الخطر بعد الإجهاض (انظري الصفحة ٢٤٥) إلى عون طبي عاجل! وعليها إذن أن تذهب فوراً إلى مركز طبي أو مستشفى حيث يمكنها الحصول على العناية الطبية اللازمة. وفي معظم الحالات نكون بحاجة إلى إفراغ رحمها من بقايا الحمل بواسطة الشفط أو التوسيع والكحت. وفي الانتظار قد تفيد المعلومات الواردة على الصفحات الثماني التالية، ذا لم تتوافر وسيلة للنقل على الفور، أو إذا كانت العناية الطبية بعيدة جداً.

النزف الشديد من المهبل

النزف الشديد هو المشكة الأكثر شيوعاً بعد الإجهاض. وسببه المعتاد هو بقايا الحمل التي تخلفت في الرحم. ولذا لا تستطيع الرحم أن تتقلص وتقل نفسها، فيستمر نزفها. فإذا أزيلت بقايا الحمل توقف النزف في الغالب. وسبب النزف أحياناً تمزق عنق الرحم في حال استخدام آلات مساعدة، ولا بد من قطبه بضع قطب ليقف النزف.



ونقول إن المرأة تنزف أكثر مما يجب إذا ملأت بالدم الأحمر الفاتح لباداة أو فوطة أو قماشة في أقل من نصف

ساعة أو إذا أنزلت قطعاً كبيرة من دم متخثر.

وإذا سال الدم الأحمر الفاتح سيلاً "بطيئاً" مستمراً، فهو خطر أيضاً. فإذا حدث هذا فقد تنزف المرأة مقداراً خطراً من دمها. وإذا لم تستطع أن تحظى بعون طبي على الفور، فلا بد من محاولة وقف النزف.

وقف النزف

قد تتمكن المرأة النازفة بشدة من وقف نزفها بتقليص رحمها حتى بواسطة التدليك. يمكنها أن تدلك نفسها أو يدلكها أحد. وينبغي تدليك أسفل البطن بقوة فيما تكون المرأة مستلقية أو مقرفصة حتى تشعر برحمها جامداً في أسفل بطنها.



إذا كان في الرحم أو عنق الرحم بقايا نسيج جلدي عالقة، فيمكنها ربما أن تدفعها إلى الخروج بالقرفصة والدفع وكأنها تبرز أو تلد.

وحتى إذا بدا لك أن هذه الوسائل قد نضعت، فاطلبي عوناً طبيّاً في أسرع ما يمكن. فأنت بحاجة إلى مضادات حيوية، وقد تحتاجين إلى إفراغ رحمك تماماً.

إجراءات الطوارئ عند النزف الشديد

قد يكون في إمكان العاملات والعاملين الصحيين وغيرهم ممن تدربوا على فحص الحوض، أن يتابعوا هذه الخطوات لمحاولة وقف النزف، بانتظار إفراغ الرحم.

مهم: إن إدخال أي شيء في مهبل المرأة خطر جداً، لأن رحمها تكون مفتوحة. فقد تصاب بالتهاب جدي. لا تفعلوا هذا إلا إذا كان النزف شديداً وحياة المرأة في خطر. انظري الصفحة السابقة لتعريفي متى يكون النزف أشد مما يجب.

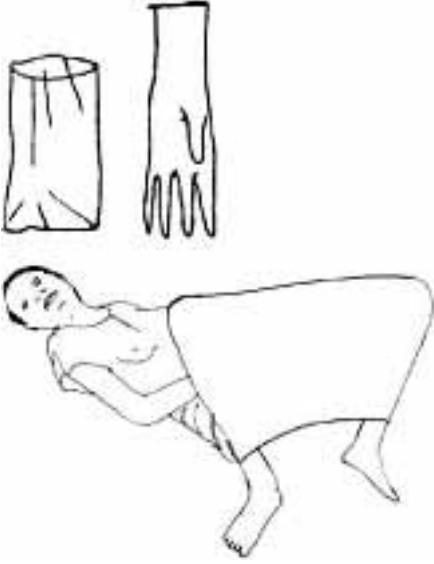
١. اغسلي يديك وفرج المرأة بالصابون والماء النظيف.

٢. ضعي في إحدى يديك قفازاً من مطاط أو لدائن (بلاستيك) أو كيساً بلاستيكيًا نظيفاً جداً. يجب ألا تلمس اليد التي بالقفاز أي شيء قبل أن تدخله في مهبل المرأة.

٣. لتستلقي المرأة على ظهرها وتباعد فخذيهما. اجعليها تسترخي.

٤. إذا كان معك منظار معقم خاص للمهبل فضعيه على المهبل لتتمكني من رؤية عنق الرحم. فإذا رأيت خلايا أو كتلاً أو خثور دم هناك، فحاولي التقاطها بكُلاب أو ملاقط معقمة واسحبها بهدوء. (يمكنك الحصول على الأدوات المناسبة من عدة الآلة الرحمية، بحال توافرها).

٥. إذا لم يكن لديك منظار مهبلي (يمكنك الحصول على الأدوات المناسبة من عدة الآلة الرحمية، بحال توافرها)، فأدخلي أصابع يدك التي بالقفاز داخل المهبل، أولاً إصبعاً واحدة ثم اثنتين. أفرغي بأصابعك



عنق الرحم، المدخل إلى الرحم



استخدمي كُلاباً معقماً لإزالة أي خلايا تربتها عند عنق الرحم.

٧. أدخل إصبعك في عنق الرحم وابحثي عن بقايا الحمل التي بقيت ربما عالقة، متدلّية من العنق. وستبدو لك مثل قطع لحم. حاولي سحبها بهدوء. فإذا كانت البقايا زلقة أخرجي يدك ولفي إصبعين بشاش معقم أو قماشة نظيفة غليت بالماء، وعاودي محاولة سحب البقايا.



٨. بعد سحب هذه القطع، أدخل إصبعين من يدك التي بالقفاز، داخل مهبل المرأة، ودلكي بيدك الأخرى بطنها للمساعدة في وقف النزف. ويجب أن تكون رحمها بين يديك الاتنتين.

٩. احقني المرأة حقنة إرغومترين (٢, ٠ مليغرام) في عضلة كبيرة، مثل الألية أو الفخذ. ثم أعطيتها حبة إرغومترين ٠,٢ مليغرام، أو حقنة ٠.١ مليغرام مرة كل أربع ساعات، ولمدة أربع وعشرين ساعة.

١٠. أعطيتها مضاداً حيويّاً للالتهابات الخفيفة على الفور (انظري الصفحة ٢٥٥) لمنع الالتهاب. فهي معرضة بشدة للالتهاب لأن الرحم مفتوحة في وجه الجراثيم.

١١. إذا كانت مستيقظة، أسقيها سوائل. أما إذا كانت مغمى عليها، فانظري الصفحة التالية.

١٢. خذيها إلى مستشفى في الحال، حتى إذا اعتقدت أنك أزلت البقايا وتوقف النزف. فهي بحاجة إلى إكمال إفراغ رحمها. وإذا لم يتوقف النزف واصلتي تدليك أسفل بطنها أثناء نقلها إلى المستشفى.



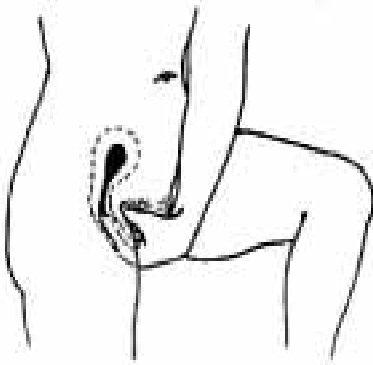
كيف تعطين حقنة ٥٢٦



نقل!

حيث لا يوجد عاملة أو عامل صحي ليساعد

إذا كنت تتزفين بشدة بعد الإجهاض، وحاولت اتخاذ الخطوات المذكورة في الصفحة ٢٥١، ففي إمكانك أن تحاولي إزالة البقايا العالقة في عنق الرحم بنفسك.



أولاً اغسلي يديك وفرجك جيداً بالصابون والماء النظيف. ثم قرفصي وادفعي وكأنك تلدين أو تتبرزين، واتبعي التعليمات في ٦ و٧ أعلاه. بعد إزالة أي بقايا وجدتها، دلّكي أسفل بطنك (انظري الصفحة ٢٥١). وتظلمين مع هذا بحاجة إلى عون طبي، حتى لو خف النزف.

الصدمة

الصدمة حالة تنذر باحتمال الوفاة، وتتجم من النزف الشديد. والنزف الداخلي قد يحدث صدمة أيضا.

العلامات:

- نبض سريع جدا، يزيد ملى ١١٠ نبضات في الدقيقة.
- بشرة صفراء باردة ورطبة.
- اصفرار الجفون من الداخل، وكذلك الفم وراحتي اليدين.
- تنفس سريع، يزيد على ٣٠ مرة ني الدقيقة.
- تفاعل بعدوانية.
- إرتباك أو إغماء.

إرشادات إلى العاملة الصحة:

المعالجة إذا كانت المرأة متيقظة:

- ساعدي المرأة لتستلقي على أن تكون رجلاها أعلى من رأسها.
- غطيها بغطاء أو ملابس.
- إذا استطاعت أن تشرب، فلتشرب رشقات ماء أو شراب إمامة (مثل محلول معالجة الجفاف).
- هدئي روعها.
- أعطيها على عجل محلولاً وريدياً (التغذية في الوريد) إذا كنت مدربة ذلك، أو أعطيها سوائل بحقنة شرجية ببطء شديد.

المعالجة إذا كانت المرأة مغمى عليها:

- مدديها على جنبها، وليكن رأسها منخفضاً ومائلاً إلى خلف وإلى أحد الجانبين. ورجلاها عاليتين.
- إذا بدا لك أنها تختنق اسحبي لسانها بإصبعك.
- إذا كانت قد تقيأت فنظفي داخل فمها على الفور.

أبقي رأسها منخفضاً ومائلاً إلى خلف وإلى

أحد الجانبين، حتى لا تشهق القيء إلى داخل رئتيها أثناء التنفس .

- لا تضعي شيئاً في فمها حتى تمضي على استفاقتها من الإغماء ساعة.
- أعطيها على عجل محلولاً وريدياً بإبرة كبيرة إذا كنت مدربة على ذلك. وإذا كنت لا تعرفين إعطاء المحلول الوريدي، فأعطيها سوائل بحقنة شرجية ببطء شديد (انظري الصفحة ٥٢٥).
- لا تنتظري حتى حضور عامل صحي، بل خذي المرأة إلى حيث تتلقى نجدة طبية، أو إلى المستشفى على الفور. فهي بحاجة إلى معونة طبية عاجلة!

- خطراً! النزف الشديد قد يحدث صدمة قاتلة. تُنقل المرأة على الفور.

شراب معالجة الجفاف ٥٢٤.

سوائل بحقنة شرجية، ٥٢٥.



نقل!

الالتهاب

الالتهاب الخطير هو التهاب ينتشر في الدم (التسمم الدموي). يزيد احتمال إصابة المرأة بالتهاب خطير إذا حدث الإجهاض بعد مرور ثلاثة أشهر أو أربعة منذ الدورة الشهرية الأخيرة، أو إذا حدث جرح في الرحم أثناء الإجهاض. والتهاب الدم خطر جداً وقد يؤدي إلى صدمة.



يمكن أن يحصل الالتهاب لأن:

- يداً أو شيئاً غير نظيف لمس الرحم.
- بقايا من الحمل تركت في الرحم وتلوثت.
- المرأة كانت مصابة بالتهاب عند الإجهاض.
- جدار الرحم تقب.

علامات الالتهاب البسيط:

- حمى خفيفة.
- وجع خفيف في البطن.
- إفرازات ذات رائحة كريهة.

معالجة الالتهاب البسيط:

حتى لا يتحول الالتهاب البسيط إلى التهاب خطير، عالجيه على الفور بالأدوية المذكورة أدناه. وتحتاج المرأة إلى أكثر من دواء لأن الالتهابات بعد الإجهاض تحصل بسبب أنواع مختلفة من الجراثيم. إذا لم تكن الأدوية المذكورة أدناه متاحة، انظري "الصفحات الخضراء" ففيها أسماء أدوية أخرى تقي بالغرض. على المرأة المرضعة من الثدي أن تتناول علاج التهاب الرحم بعد الولادة، انظري الصفحة ٩٧.

أدوية الالتهاب البسيط بعد الإجهاض

الدواء	الجرعة	متى وكيف
--------	--------	----------

تناولي كلا الدواءين:

أموكسيسيلين ----- ٣ غرامات ----- كل الجرعة مرة واحدة بالفم

و
دوكسيسيكليين ----- ١٠٠ مليغرام ----- مرتين في اليوم، عشرة أيام، بالفم

(أو يعطى الأوغمنتين في جرعة مناسبة، ص ٤٧٩).

مهم: إذا لم تختف الحمى تماماً في غضون ٤٨ ساعة (بعد يومين على بدء تناول هذين الدواءين)، فيجب أن تذهب المرأة إلى مركز طبي.



نقل!

علامات الالتهاب الخطير:

- قشعريرة وحرارة مرتفعة.
- ألم في العضلات، وضعف، وإرهاق.
- انتفاخ وتصلب وألم في البطن.
- إفراز كريه الرائحة من المهبل.



معالجة الالتهاب الخطير:

- خذي المرأة إلى مركز طبي أو مستشفى فوراً.
- أعطها على الفور الأدوية التالية، حتى لو كنت في طريقك إلى المستشفى وإذا كانت تستطيع أن تبتلع، فأعطيها هذه الأدوية مع الكثير من الماء.

أدوية الالتهاب الخطير بعد الإجهاض

الدواء	الجرعة	متى وكيف
تناولي الأدوية الثلاثة:		
أموكسيسيلين	٣ غرامات	كل الجرعة مرة واحدة بالفم
مع		
دوكسيسيكليين	١٠٠ مليغرام	مرتين في اليوم، عشرة أيام، بالفم حتى تصلي إلى المستشفى
مع		
مِثْرُونِيدازول	٥٠٠ مليغرام	ثلاث مرات في اليوم، بالفم، حتى تصلي إلى المستشفى

إذا لم يكن في استطاعة المرأة أن تبتلع الأدوية وكنت تعرفين إعطاء الحقن أو الإبر في الوريد، فابدأي بإعطائها الأدوية المذكورة في الصفحة التالية. لكن لا تتأخري. خذي المرأة إلى حيث تحصل على معونة طبية، أو إلى المستشفى على الفور. فهي بحاجة لعون طبي عاجل.



الكزاز (التيتانوس)

يمكن للمرأة المصابة بالتهاب أو جرح نازف بعد الإجهاض، أن تصاب بالكزاز (التيتانوس) بخاصة إذا لامس شيء أو أداة قذرة رحمها. ولذا تحتاج المرأة إلى لقاح مضاد للكزاز على الفور (انظري الصفحة ٥٠٣).

الأدوية التي تُحقن لمعالجة التهاب الخطير بعد الأجهاض

مهم: يجب أن تُحقن المرأة بالدواء في الوريد (IV) أو في العضل (IM) حتى تمر على هبوط حرارتها ٤٨ ساعة على الأقل.

- اختاري مجموعة أدوية واعطيها إيهاما كلها بحسب الجرعات المذكورة.
 - إذا ظلت حرارة المرأة مرتفعة بعد ٤٨ ساعة، أعطيها مجموعة أخرى من الأدوية. وانتظري مفعول الأدوية فترة ٤٨ ساعة أخرى.
 - ومن بعدها، يمكنك أن تتناول أدوية بالفم (انتظري الإطار في أسفل هذه الصفحة).
- للاستعلام الكامل عن هذه الأدوية، انتظري «الصفحات الخضراء».

المجموعة الأولى: أفضل معالجة: أعطيها الأدوية الثلاثة

الدواء	الجرعة	متى وكيف
بنزويل بنسلين	٥ ملايين وحدة	٤ مرات في اليوم، في الوريد
جنتاميسين	٨٠ مليغراماً أول مرة، ثم	٣ مرات في اليوم، في العضل
	٦٠ مليغراماً في المرات التالية	
مثرونيديازول	١ غرام	مرتين في اليوم، بالفم أو في الوريد

المجموعة الثانية / ثاني أفضل معالجة: أعطيها كلا الدواءين

الدواء	الجرعة	متى وكيف
دوكسيسيسكلين	١٠٠ مليغرام	مرتين في اليوم، بالفم أو في الوريد
مثرونيديازول	١ غرام	مرتين في اليوم، في الوريد أو بالفم

المجموعة الثالثة / ثالث أفضل معالجة: أعطيها كلا الدواءين

الدواء	الجرعة	متى وكيف
بنزويل بنسلين	٥ ملايين وحدة	٤ مرات في اليوم، في الوريد
كلورامفينيكول	١ غرام	٤ مرات في اليوم، في الوريد

بعد مرور ٤٨ ساعة من دون حرارة، أعطيها هذا الدواء بالفم:

الدواء	الجرعة	متى وكيف
دوكسيسيسكلين	١٠٠ مليغرام	مرتين في اليوم، بالفم، عشرة أيام

إذا كانت المرأة تُرضع من الثدي أعطيها بدلاً من هذا أموكسيسيلين. ٥٠٠ مليغرام، ثلاث مرات في اليوم، لمدة عشرة أيام.

الإغماء أو فقدان الوعي

يمكن أن يكون الإغماء علامة على الصدمة بعد الإجهاض، إما بسبب نزف شديد، أو جرح بليغ في الأعضاء الداخلية، أو التهاب. انظري علامات الصدمة ومعالجتها في الصفحة ٢٥٤. إذا أغمي على المرأة، ثم استعادت الوعي بسرعة بعدئذ، ولم تظهر عليها علامات الصدمة، فأعطيها كثيراً من السوائل لتشرب، وراقبها من كثب.



الجرح في داخل الجسم (الجرح الداخلي)

يحصل الجرح الداخلي أثناء الإجهاض في أغلب الأحيان بسبب أداة حادة تحدث ثقباً في الرحم. وقد تتلف الآلة عضواً داخلياً آخر، مثل الأنبوبين والمبيضين والأمعاء والمثانة.

عندما تصاب المرأة بجرح داخلي، فقد تنزف بشدة داخل بطنها ولا تنزف تقريباً من مهبلها.

العلامات (قد يظهر بعضها أو كلها):

- يتصلب بطنها أو يقسو من دون أصوات أو قرقرة في داخله.
- ألم شديد أو تشنجات في البطر
- ارتفاع الحرارة.
- غثيان وقيء.
- ألم في الكتف أو الإثنين.



المعالجة:

- انقلها فوراً إلى مستشفى أو عيادة حيث تستطيع أن تجري جراحة. لا بد للجرح الداخلي من أن يصلحه جراح على الفور، وإلا أدى إلى التهاب وصدمة ووفاة.
- لا تعطيها شيئاً بالفم - لا طعام، ولا شراب، ولا حتى ماء - إلا إذا استغرق نقلها إلى مركز صحي أكثر من اثنتي عشرة ساعة. فإذا أسقيتها فبجرعات صغيرة. أو دعها تمص الماء من قماشة مبلولة.
- إذا ظهرت عليها علامات صدمة، فعالجها علاج الصدمة (انظري الصفحة ٢٥٤). تيقني من أن شيئاً لا يسد فمها، وأنها تستطيع أن تتنفس.
- اعطيها أدوية الالتهاب الخطير (انظري الصفحة ٢٥٧)، بواسطة الحقن أو في الوريد فقط. إذا أمكن أعطيها لقاح الكزاز (انظري الصفحة ٥٠٣).

اتقاء الإجهاض غير الآمن

فيما يلي ما يمكن أن تفعله المرأة أو مجموعة من النساء للمساعدة في اتقاء المرض والوفاة من جراء الإجهاض:

- تثقيف الرجال والنساء والمجتمع حول تنظيم الأسرة وكيف يمكن أن يساعد في تجنب الاضطرار إلى الإجهاض. احصلي على تدريب لتوفير خدمات تنظيم الأسرة للنساء في مجتمعك.

- علمي الفتيات والنساء في مجتمعك مخاطر الإجهاض غير الآمن.
- زوري الأشخاص الذين يجرون الإجهاض في مجتمعك، لتكوني على ثقة من أن الإجهاض يجري بأسلوب آمن.

- تعلمي عن مضاعفات الإجهاض وكيفية التعامل معها. إستعلمي أين تأخذين امرأة من مجتمعك إذا احتاجت الى معالجة طارئة لمضاعفات الإجهاض.

- اسألي من يستطيع أن ينقل امرأة بحاجة إلى عناية طارئة: إذا لم يكن في المجتمع وسيلة نقل طبي طارئ، فهل هناك من يملك سيارة أو شاحنة؟ احزني احتياط وقود (غاز أو نפט) للطوارئ.
- احتفظي ببعض الأدوية المذكورة في الصفحة ٤٧٢ في صيدلية القرية أو العيادة لمعالجة مشكلات الإجهاض الطارئة.



قد يُغني شرح وسائل تنظيم الأسرة
عن الحاجة إلى الإجهاض

إذا كنت عاملة صحية ، فيما يلي بعض المقترحات :

- حاولي الحصول على تدريب لاستخدام الشفط اليدوي لتتمكني من معالجة النساء المصابات بمضاعفات الإجهاض. وقد تجدين من يدرب بعض

العاملين الصحيين في مستشفى البلدة. لا تُجري إجهاضاً إلا إذا كنت مدربة على إجرائه، ولديك الأدوات اللازمة ليكون آمناً.

نظمي العاملين الصحيين والعاملات الصحيات في مجتمعك، من أجل محادثة السلطات الصحية في شأن مخاطر الإجهاض غير الآمن. ولا بد من توافر سُبُل معالجة مضاعفات الإجهاض لإنقاذ حياة المرأة، حتى في المجتمعات التي لا تسمح بالإجهاض.

- شجعي المرأة التي تمرض بعد الإجهاض، على طلب العون، بدلاً من إخفاء الأمر.

عالجي المرأة التي تحتاج إلى معونتك بلطف

كثيراً ما يرفض البعض معالجة المرأة التي تطلب معونة بعد الإجهاض، أو يعاملونها معاملة سيئة جداً. وتخجل بعض النساء بطبعهن، أو تحرم بعضهن العناية "عقاباً" على ما فعلنه. ومهما كانت معتقداتك، حاولي ألا تصدري حكماً على المرأة إذا أجهضت، بل اعتني بها بكثير من الحنو. فكثير من النساء يتعرضن لحمل غير مرغوب فيه في مرحلة ما من حياتهن. عاملي الأخريات مثلما تتمنين أن تعاملك الأخريات، أنت أو ابنتك .

الفصل ١٦

الأمراض المنقولة جنسياً

في هذا الفصل:

- ٢٦٢ لماذا تعدّ الأمراض المنقولة جنسياً مشكلات خطيرة للنساء
- ٢٦٣ كيف تعرفين إذا كنت معرضة لخطر الإصابة بمرض منقول جنسياً
- ٢٦٣ ماذا تفعلين إذا أصبت بمرض منقول جنسياً
- ٢٦٤ الإفراز غير العادي
- ٢٦٧ النمو (الثآليل) على الأعضاء التناسلية
- ٢٦٨ قروح على الأعضاء التناسلية
- ٢٧١ أمراض أخرى منقولة جنسياً
- ٢٧٢ مضاعفات الأمراض المنقولة جنسياً
- ٢٧٢ أمراض التهاب الحوض
- ٢٧٥ لتشعري بالتحسن
- ٢٧٦ أدوية أخرى لعلاج الأمراض المنقولة جنسياً
- ٢٧٩ سعياً إلى التغيير

دليل استخدام هذا الفصل

ليس لكثير من الأمراض المنقولة جنسياً أعراض واضحة عند النساء والرجال . يساعذك هذا الفصل على رصد احتمالات تعرضك لأحد هذه الأمراض ومعرفة علاجه. كذلك يساعذك هذا الفصل لمعالجة بعض مشكلات الأعضاء التناسلية غير المعدية بالجماع . إذا لاحظت أعراضاً: راقبي العرض الأشد إزعاجاً لك. وقد يكون عليك أن تقرأي فصولاً أخرى في الكتاب. فمثلاً إذا لاحظت إفرازاً مع احساس بحكة، عليك أن تراجعني أولاً القسم المسمى ”الحكة في الأعضاء التناسلية“ .

إذا لم تلاحظي أعراضاً:

اقرئي الصفحة ٢٦٣، لتعرفي متى تكونين معرضة للإصابة بمرض منقول جنسياً. يقترح هذا الفصل أسماء عدد من الأدوية المختلفة لمعالجة الأمراض المنقولة جنسياً. اقرئي، قبل تناول أي دواء، الأسلوب السليم لاستخدام الأدوية في العزل المسمى ”استخدام الأدوية في الصحة النسائية“ . (انظري الصفحة ٤٥٧). تجدين كذلك مزيداً من المعلومات التي لا بد لك من معرفتنا عن كل دواء، في ”الصفحات الخضر“ (انظري الصفحة ٤٧٣).

الأمراض المنقولة جنسياً والالتهابات التناسلية الأخرى



- الأمراض المنقولة جنسياً أو
الالتهابات المنقولة جنسياً
أو الأمراض الزهريّة أو الأمراض
التناسلية.

- معالجة الأمراض المنقولة جنسياً
لدى كلا الزوجين باكراً يمكنها أن
تجنبهما عدّة مشكلات خطيرة.

- يساعدك هذا الفصل أيضاً في
معالجة بعض مشكلات الأعضاء
التناسلية غير المنقولة جنسياً.

الأمراض المنقولة جنسياً هي التهابات تنتقل أثناء الاتصال الجنسي من شخص إلى آخر. ويمكن لأي نوع من المراجعة أن ينقل مرضاً منقولاً جنسياً. وقد ينتقل المرض المنقول جنسياً لمجرد احتكاك عضو ذكري مصاب أو مهبل مصاب بالأعضاء التناسلية للشخص الآخر، أو ينتقل من الأم الحامل إلى جنينها، قبل ولادته، أو في أثناء الولادة.

وإذا لم يعالج المرض المنقول جنسياً باكراً، فقد يسبب:

- العقم لدى النساء والرجال.
- ولادة الجنين قبل الأوان، صغير الحجم أو أعمى.
- الحمل في الأنبوب (خارج الرحم).
- الموت بالتهاب شديد، أو بالإيدز/ السيدا.
- ألماً دائماً في أسفل البطن.
- سرطاناً في عنق الرحم.

لماذا تعدّ الأمراض المنقولة جنسياً مشكلة

خطيرة للنساء

- أكثر من نصف النساء المصابات بأحد الأمراض المنقولة جنسياً لا يظهرن علامات.

- لو توافرت اختبارات دقيقة وزميدة للأمراض المنقولة جنسياً لتجنب النساء تناول الأدوية التي لا تحتاج إليها، أو لا طاقة لهن بشمها، أو التي تحدث آثاراً جانبية.

الصحة الجنسية للزوجين ١٨١.

يمكن للنساء والرجال، على السواء، أن يصابوا بالأمراض المنقولة جنسياً. ولجسم، تمال التقاط المرأة الالتهاب من الرجل، أسهل من احتمال التقاط الرج- داخلها من المرأة، لأن العضو الذكري يلج داخل أحد أجزاء جسم، مثل المهبل أو الشرج أو الفم، في أثناء الجماع. فإذا لم تستخدم الواقي الذكري، يبقى مني الرجل - وقد يكون حاملاً العدوى - داخل جسم المرأة. لذلك، يزداد احتمال إصابة المرأة بالتهاب في الرحم، أو الأنبيين أو المبيضين.

ولما كانت معظم الأمراض المنقولة جنسياً داخل جسم المرأة، فإن رؤية علامات المرض أصعب من رؤية أعراضه لدى الرجل. لذلك، تصعب عادة معرفة إصابة أعضاء المرأة التناسلية بالتهاب، أما معرفة نوع هذا الالتهاب فأصعب كثيراً. ثمة اختبارات تظهر أي مرض منقول جنسياً أصاب المرأة، ولكن هذه الاختبارات لا تتوافر في كثير من الأماكن، ولا توفر أحياناً نتائج دقيقة، أو لا تكشف كل أنواع الأمراض المنقولة جنسياً المحتملة. وقد تكون بعض الاختبارات مرتفعة التكاليف.

وإذا اشتبهت بإمكانية إصابتك بمرض منقول جنسياً وليس بإمكانك الذهاب للمشورة العلاجية (انظري الصفحة التالية)، فالأسلم في المعتاد أن تتناولي دواء لمعالجة كل الأمراض المنقولة جنسياً التي قد تصابين بها من باب الاحتياط.

لماذا يُصاب كثير من النساء بالأمراض المنقولة جنسياً

قد يكون من الصعب أن تحمي المرأة نفسها من الإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسياً. فهي غالباً ما تجامع عندما يرغب زوجها في ذلك. وقد لا تعلم إذا كان يجامع أخريات، أو إذا كان مصاباً بواحد من الأمراض المنقولة جنسياً، فلو جامع زوجها امرأة مصابة، فقد ينقل الالتهاب إلى زوجته.

قد تعجز المرأة عن إقناع زوجها باستخدام الواقي الذكري وهو أفضل السبل لحماية الزوجين، ولكن على الرجل أن يكون موافقاً على استخدام الواقي الذكري (انظري الصفحة ١٨٨).

تؤدي الأمراض المنقولة جنسياً الرجال أيضاً

يمكن للمرض المنقول جنسياً، إذا لم يعالج أن يسبب للرجل:

- الإصابة بالعقم.
- الإصابة بالمستديم.
- الموت بالإيدز/ السيدا، أو أي التهابات خطيرة أخرى.



يمكن أن تكوني مصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسياً إذا كان لديك علامة أو أكثر من العلامات التالية:

- إفرازات مهبلية غير عادية.
- ألم في أسفل البطن.
- طف جلدي، أو ورم أو تقرح على أعضائك التناسلية.



كيف تعرفين إذا كنت معرضة لخطراً لإصابة بمرض منقول جنسياً؟

- حتى لو لم يظهر لديك أي من العلامات، فقد تكونين مهددة بالإصابة (والأرجح أنك مصابة بمرض منقول جنسياً) إذا:
- كان لدى زوجك علامات الإصابة بمرض منقول جنسياً. فالراجح أنه نقل إليك المرض المنقول جنسياً حتى لو لم يظهر لديك أي من علاماته.
 - كان لديك أكثر من علاقة جنسية. فكلما ازداد شركائك في الجنس، زاد احتمال أن يكون أحدهم قد نقل إليك واحد. من تلك الأمراض المنقولة جنسياً.
 - كنت تعتقدين بإمكانية أن يكون لدى زوجك شريكات أخريات (مثال، كان زوجك يقيم بعيداً عن البيت)، فهذا يعني أنه أكثر تعرضاً للإصابة بمرض منقول جنسي ينقله إليك.

ماذا تفعلين إذا أصبت بمرض منقول جنسياً؟

- إذا كنت مصابة فعلاً بمرض منقول جنسياً، أو ظننت أنك مهددة بالإصابة:
- تناولي العلاج باكراً. إذا لاحظت علامات ورد وصفها في هذا الفصل، اتبعي أساليب العلاج المقترحة. وتذكري أن الإصابة بأكثر من مرض منقول جنسياً في الوقت نفسه هو أمر شائع. أما إذا لم تكن لديك علامات، بل كنت معرضة، فعليك بتناول الأدوية للإفراز (الصفحة ٢٦٦).
 - لا تنتظري حتى يشتد المرض. فمن شأن العلاج المبكر أن يحميك من مشكلات لاحقة أشد خطورة، ويمنع نقل الالتهاب إلى آخرين.
 - ساعدي زوجك في نيل العلاج في الوقت نفسه. فإذا لم يفعل، فسيصيبك بالالتهاب من جديد عند الجماع. طالبيه بتناول الدواء المناسب، أو مراجعة عامل صحي.
 - تيقني من تناول الدواء كله، حتى لو بدأت علامات مرضك بالاختفاء. لا تكتفي بشراء قسم من الدواء إذ لن يكتمل شفاؤك قبل تناول كل الدواء المطلوب.
 - استخدمي الطرق الآمنة في الجماع. قد تصابين من جديد بأحد الأمراض المنقولة جنسياً أو الإيدز/ السيدا، إذا لم تحمي نفسك (انظري الصفحة ١٨٦).
 - حاولي إجراء اختبار للزُهري (السفلس). فإذا أصابك أحد الأمراض المنقولة جنسياً فقد تصابين بآخر، من غير ظهور علامات. كذلك انظري في إجراء اختبار للإيدز/ السيدا (انظري الصفحة ٢٨٨).



الإفراز غير العادي

الإفراز القليل والتبلىل من المهبل، أمر طبيعي، فهو الطريقة التي ينظف بها المهبل نفسه. ويتغير مقدار الإفراز على مدار أيام الدورة الشهرية. ففي أيام الخصب، يكون الإفراز رطباً ولزجاً وشفافاً أكثر. وإذا كنت حاملاً، فقد يزيد مقدار الإفراز. وقد يعني أي تبدل في مقدار الإفراز أو لونه أو رائحته وجود التهاب لديك. قد تصعب معرفة نوع الالتهاب من معاينة الإفراز. وتنتقل الالتهابات غالباً بالجماع (منتقلة عن طريق الجنس) ولكن ليس على الدوام. ولتقرري إذا كنت معرضة لخطر الإصابة بمرض منقول جنسياً، راجعي الصفحة ٢٩٣.

فإذا استمر الإفراز بعد تناول الدواء، راجعي عاملاً صحياً، حتى يفحصك، وربما يجري لك اختباراً ليعرف نوع الالتهاب الذي تعانيين. وقد يكون الإفراز ناتج من مشكلة أخرى كالسرطان.

مهم إذا صاحب الإفراز من المهبل ألم في أسفل البطن، فقد تكونين مصابة بالتهاب خطر في الحوض. إطلبي العلاج فوراً! انظري الصفحة ٢٧٢.

الأسباب الشائعة للإفراز غير العادي

قد ينجم الإفراز غير العادي من أنواع مختلفة من الالتهابات. تجددين أدناه قائمة لهذه الالتهابات وعلاماتها الأكثر شيوعاً:

الفطر (الإفراز الأبيض، كانددا، التهاب فطري طوقي، داء المبيضات، فطر المونيليا)

ينتقل الفطر بالجماع وغيره. ولا يحدث اشتراكات (مضامفات). ويشدد احتمال إصابتك بالفطر أثناء الحمل أو الرضاعة، أو استخدام حبوب منع الحمل، أو عند تناول المضادات الحيوية، أو إذا كنت تعانيين مرضاً آخر مثل السكري أو الإيدز/ السيدا.

العلامات:

- إفراز أبيض يشبه قطع الجبنة الصغيرة أو الزبادي (اللبن المتخثر)
- جلد أحمر لماع خارج المهبل وداخله، يدمى أحياناً
- شعور بالحكة (الهرش) الشديد داخل المهبل أو خارجه، ويكثر خصوصاً قبل الدورة الشهرية.
- شعور بالحرقنة عند التبول.
- الألم عند الجماع.
- رائحة كالعفن أو الخبز المحمص

الالتهاب الجرثومي في المهبل

ينتقل الالتهاب الجرثومي في المهبل بالجماع وغيره. إذا كنت حاملاً، فقد يسبب ولادة مبكرة لطفلك.

العلامات:

- إفراز أكثر من المعتاد.
- رائحة زنخة تشبه رائحة السمك، خاصة بعد الجماع.
- شعور خفيف بالحكة (الهرش).
- ألم عند الجماع.
- ألم في أسفل البطن.
- ألم في الظهر.



قد يعني تبدل رائحة إفرازك أو لونه أنك مصابة بالتهاب.

التريكومونس (الوحيدات المشعرة، داء المشعرات)

لا يعد التريكومونس التهاباً خطيراً، ولكن الحكمة قد تجعلك تشعرين بالتعاسة. أما الرجل فلا تبدو عليه عادة أية علامات، ولكنه قد يحمل المرض في عضوه وينقله إلى الآخرين بالجماع، ولذا يتوجب معالجة الرجال كذلك.

العلامات:

- إفراز رمادي أو أصفر، ذو فقاعات، يظهر الإفراز بالمعتاد بعد الدورة الشهرية وتخفف علاماته بعد المغاطس المهبلية (الدوش)
- إفراز ذو رائحة كريهة.
- الرغبة بالحكة (الهرش) واحمرار في المهبل ومنطقة الأعضاء التناسلية.
- ألم أو حرقة لدى التبول.

لسيلان (التعقيبية أو الغنوكوكس) والكلاميديا (المتدثرات)

اللسيلان والكلاميديا مرضان خطيران، ولكن شفاءهما سهل، إذا بدأ العلاج باكراً. والا فقد يسببان التهاباً شديداً وعمقاً عند المرأة والرجل على السواء. تبدأ العلامات عند الرجل عادة من يومين إلى خمسة أيام بعد الجماع مع شخص مصاب. ولكن، قد يكون الوجل مصاباً ولا تظهر عليه العلامات، أما عند المرأة فقد يتأخر ظهور العلامات أسابيع عديدة، أو ربما شهوراً. وحتى لو لم تبيد عليك أية علامات، فقد تنقلين عدوى السيلان والكلاميديا إلى شخص آخر.



- للسيلان والكلاميديا العلاقات نفسها. لذلك يفضل إذا أمكن، تلقي العلاج الصالح لكليهما.

العلامات عند الرجل:

- إفراز من عضوه الذكري.
- ألم أو حرقة لدى التبول.
- ألم أو تورم في الخصيتين.
- أو لا ملاما- البتة.

العلامات عند المرأة:

- إفراز أصفر أو أخضر من المهبل أو الشرج.
- ألم أو حرقة لدى التبول.
- ارتفاع الحرارة.
- ألم في أسفل البطن.

الحكمة (الهرش) في الأعضاء التناسلية

قد تكون للإحساس بالحكمة في الأعضاء التناسلية أسباب عديدة فمثل هذا الإحساس حول فتحة المهبل قد يكون سببه الفطر أو التريكومونس.

أما الشعور بالحكمة في شعر العانة أو بالقرب من الأعضاء التناسلية، فقد يكون سببه الجرب أو القمل. ويمكن معالجة الجرب والقمل بالأدوية الشعبية، أو الأدوية الطبية المتوافرة في معظم الصيدليات. لمزيد من المعلومات راجعي "كتاب الصحة للجميع"، أو أي كتاب طبي عام آخر.

يمكن أن يكون سبب الحكمة صابون أو مزيل الرائحة المحتوي على عطر ما. كذلك يمكن أن تنجم من أعشاب معينة تستخدم عند المغاطس المهبلية (دوش المهبل) أو غسل المهبل. لذلك، جوبي الاغتسال بالماء وحده، لتري إذا كانت الحكمة ستزول.

العلاج:

إذا لاحظت إفرازاً غير عادي، وكنت واثقة من عدم إصابتك بأي من الأمراض المنقولة جنسياً،
عالجى الإفراز بتناول الأدوية:

الدواء	الجرعة	متى وكيف
أدوية للإفراز، إذا كنت غير معرضة للإصابة بمرض منقول جنسياً (هذه الأدوية تعالج الفطر والتريكوومونس والالتهاب الجرثومي في المهبل): تناولي دواءين: واحد من العلبة الأولى، وكذلك الدواء من العلبة الثانية.		
العلبة الأولى (اختاري دواء): لبوس الكلوتريمازول ٥٠٠ مليغرام أو جنتيشيان فيولت ١٪ سائل	أدخلى اللبوس عميقاً في المهبل لليلة واحدة فقط. انقعي به قطعة من القطن النظيف، وأدخليها عميقاً في المهبل كل ليلة، ثلاث ليالٍ على التوالي. انزعي القطن عند الصباح.	
العلبة الثانية (تناولي هذا الدواء أيضاً): المترونيديازول	غرامان (٢٠٠٠ مليغرام)	تناولي كل الحبوب من الفم دفعة واحدة (لن تصابي بأذى) إلا إذا كنت حاملاً (انظري الملاحظة).
<p>إذا كنت حاملاً، لا تتناولي دواء المترونيديازول دفعة واحدة. بل تناولي جرعة من ٤٠٠ مليغرام مرتين كل يوم، سبعة أيام.</p> <p>مهم: لا تتناولي الكحول وأنت تتعالجين «بالميترونيديازول». لا تستخدمى الدواء إذا كنت حاملاً خلال الأشهر الثلاثة الأولى.</p>		
انظري الأدوية الأخرى لمعالجة الإفراز غير الناتج من مرض منقول جنسياً في العلبة الأولى. الصفحة ٢٧٧.		

إذا كان لديك إفراز غير عادي، واعتقدت أنك معرضة لأحد الأمراض المنقولة جنسياً، الإفراز بالأدوية التالية:

الدواء	الجرعة	متى وكيف
أدوية لمعالجة الإفراز، إذا كنت تظنين أنك معرضة للأمراض المنقولة جنسياً (تعالج هذه الأدوية السيلان والكلاميديا والتريكوومونس). تناولي كل هذه الأدوية.		
الكر - تريموكسازول	حبوب ٤٨٠ ملغ (٨٠ ملغ ترايميثوبريم و ٤٠٠ ملغ سلفا ميثوكسازول)	١٠ حبات كل يوم دفعة واحدة بالفم. ثلاثة أيام (لن يؤذيك)
الدوكسيسيميكلين	١٠٠ ملغ	بالفم، مرتين كل يوم سبعة أيام لا يجوز تناوله، إذا كنت حاملاً، أو إذا كنت ترضعين من صدرك.
المترونيديازول	غرامان (٢٠٠٠ ملغ)	تناولي كل الحبات دفعة واحدة بالفم (لن يؤذيك) إلا إذا كنت حاملاً (انظري الملاحظة). ويُعالج الشريك في نفس الوقت باستخدام العلاج نفسه.
<p>مهم: دواء الكوتريموكسازول رخيص الثمن ومتوافر بسهولة، ولكنه في بعض البلدان لم يعد صالحاً لمعالجة السيلان.</p>		
انظري الأدوية الأخرى لمعالجة الإفراز المهبل الناتج من مرض منقول جنسياً في العلبتين ٢ و ٥ في الصفحتين ٢٧٧ و ٢٧٨.		

الثآليل على الأعضاء التناسلية

الثآليل يسببها فيروس. وتبدو الثآليل على الأعضاء التناسلية، كما تبدو على أجزاء الجسم الأخرى. وقد تنمو الثآليل في عضو تناسلي، من غير معرفة المصاب بها، بخاصة إذا كانت في داخل المهبل، أو داخل رأس العضو الذكري. وقد تزول الثآليل من غير علاج، ولكن ذلك قد يستغرق وقت طويلاً، وهي في العادة تسوء، وتحتاج إلى علاج.

العلامات:

- الحكة (الهرش).
- نتوءات صغيرة، لا تؤلم، وتميل إلى اللون الأبيض أو البني، خشنة المظهر.
- عند المرأة، تنمو هذه النتوءات عادة على طيات الفرج، أو داخل المهبل، أو حول الشرج.
- عند الرجل، تنمو النتوءات عادة على العضو الذكري (أو في داخل رأسه)، وعلى كيس الخصيتين أو الشرج.

مهم قد يكون النمو أو التورم العريض المسطح الرطب، الذي يبدو كالثآليل، من علامات الزهري (السفلس) (انظري الصفحة التالية). حاولي إجراء اختبار للزهري، ولا تستعملي العلاج التالي إلا بعد أن تتأكدي من أنها ثآليل.

العلاج :

١. ادھني هلاماً أو أي مرهم شحمي على البشرة، حول كل ثؤلول لتحمي البشرة السليمة من الدواء.
 ٢. استخدمي عوداً صغيراً أو حاكشة أسنان (خلال) تضعين عليها قليل جداً من حمض التريكورواستيتيك، حتى يتحول لون الثؤلول إلى الأبيض. يمكنك أيضاً استخدام حمض البيكلورواستيتيك.
- أو
ضعي محلول البودوفيلين تركيزه ٢٠% بالطريقة نفسها، حتى يتحول لون الثؤلول إلى البني. ولكن عليك غسل البودوفيلين بعد ست ساعات. لا تستخدم البودوفيلين وانت حامل .

إذا كان العلاج يعمل، فإنه يسبب تقرحاً مؤلماً مكان الثؤلول. حافظي على نظافة التقرحات وجفافها، حاولي تجنب المجامعة حتى زوالها. ولكن إذا اضطرت إلى المجامعة، فعلى شريك استخدام الواقي الذكري. ولا بد للتقرحات من أن تشفى خلال أسبوع أو اثنين. راقبي التقرحات حتى لا تلتهب.

تحتاجين عادة إلى عدة علاجات للتخلص من كل الثآليل (بوسعك اختيار أي محلول مما سبق ذكره). ويمكن معاودة العلاج بعد أسبوع. حاولي تجنب وضع حمض على التقرح الذي حل محل الثؤلول. وإذا كان هناك تهيج شديد، فانتظري مدة أطول لمعاودة العلاج.

مهم إن ظهور الثآليل على الأعضاء التناسلية قد يزيد احتمال الإصابة بالسرطان في عنق الرحم. فإذا أصبت بثآليل على الأعضاء التناسلية، فحاولي إجراء اختبار مسحة عنق الرحم مرة كل سنة أو سنتين.



- على زوجك استخدام الواقي الذكري في أثناء الجماع، حتى تزول الثآليل لدى كليكما.

- تنمو الثآليل أسرع أثناء الحمل. فإذا كان لديك الكثير منها فقد يسبب ذلك متاعب عند الولادة. راجعي عاملًا صحيحاً في هذا الشأن.

اختبار مسحة عنق الرحم ٣٦٥.

قروح على الأعضاء التناسلية

الأسباب الشائعة لتقرح الأعضاء التناسلية

ينتقل معظم القروح التي تصيب الأعضاء التناسلية، بالجماع. وقد تصعب معرفة نوع المرض الذر سبب عدوى القروح، لأن القروح التي تنتقل عدواها الزهري، أو القرحانة (شبيه الزهري، الشنكرويد) غالباً ما تتشابه. وتشكل القروح على الأعضاء التناسلية أسهل طريق لعبور فيروس الإيدز/ السيدا إلى الجسم

الزُهري (السفلس)

يعد الزهري (السفلس) من الأمراض الخطرة بين مجموعة الأمراض المنقولة جنسياً، وله تأثير عام في الجسم، وقد يستمر سنوات عديدة. سببه البكتيريا وهو قابل للشفاء بالدواء، إذا عولج باكراً.

العلامات:

- العلامة الأولى قرحة صغيرة غير مؤلمة قد تبدو كالبثرة، أو النطفة أو الثؤلؤل أو المسطح الرطب، أو القرحة المفتوحة. ويستمر ظهور القرحة

بضعة أيام أو أسابيع، ثم تختفي تلقائياً. ولكن المرض يواصل الانتشار في الجسم. - بعد أسابيع أو أشهر، قد تشعرين بالتهاب في الحلق، وحرارة، وطفح جلدي (خاصة على راحتي اليدين وأخمص القدمين)، وقروح في الفم، وانتفاخ في المفاصل. في هذه المرحلة يمكنك أن تُعدي آخرين.

تختفي كل هذه العلامات تلقائياً، ولكن المرض يستمر. فإذا لم تبادري إلى تلقي العلاج، فقد يسبب الزهري مرضاً في القلب، أو شللاً، أو مرضاً عقلياً. بل قد يسبب الموت.

الحمل والزهري (السفلس): يمكن للمرأة الحامل أن تنقل الزهري إلى جنينها، وقد يؤدي إلى ولادته باكراً أو تشوّهه أو وفاته. ويمكنك تجنب ذلك بإجراء اختبار دم والمعالجة في أثناء أول الحمل. فإذا أظهر اختبار الدم لدى الحامل وزوجها أنها مصابان بالزهري فلا بد لكليهما من المعالجة بينسولين البنزاثين (٤، ٢ مليون وحدة) بالحقن في العضل، مرة في الأسبوع، ثلاثة أسابيع.

القرحانة (شبيه الزهري، الشنكرويد)

القرحانة من الأمراض المنقولة جنسياً، تسببه البكتيريا، ويمكن علاجه بالدواء والشفاء منه، إذا عولج باكراً.

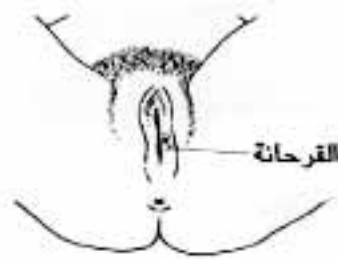
العلامات:

- قرحة (أو أكثر) طرية ومؤلمة ذات إفرازات على الأعضاء التناسلية، أو الشرج، تدمى بسهولة. - قد تتولد غدد متضخمة ومؤلمة (غدد لمفاوية متورمة) عند المغبن (العانة أو الأربية).



- إذا أُصبت ذات يوم بقرحة على أعضائك التناسلية ولم تعالجها، حاولي إجراء فحص دم للزهري. توفر بعض الدول مواطنيها اختبارات مجانية.

- إذا منت حاملًا حاولي أن تجري اختبار دم للزهري.



أدوية لتقروح الأعضاء التناسلية

(هذه الأدوية صالحة لمعالجة الزهري والقرحانة)

الدواء	الجرعة	متى وكيف
بنسلين البنزاثين	٢,٤ مليون وحدة	حقنة في العضل
الإريثروميسين	٥٠٠ مليغرام	بالفم ٤ مرات كل يوم ١٤ يوماً

مهم:

• إذا كانت لديك حساسية من البنسلين، اكتفي بتناول الإريثروميسين، بالجرعة نفسها (٥٠٠ مليغرام، ٤ مرات كل يوم) ١٥ يوماً.

انظري الأدوية الأخرى لمعالجة القروح التناسلية في العلبتين ٣ و٥، الصفحة ٢٧٨.

يجب أن تظل قروح الأعضاء التناسلية نظيفة. اغسليها كل يوم بالصابون والماء، ونشفيها بعناية، ولا تجعلي أحداً غيرك يستخدم قطعة القماش التي تشفين بها القروح.

مهم يمكن لفيروس الإيدز/ السيدا، أن ينتقل بسهولة عبر أي قروح على الأعضاء التناسلية أثناء الجماع. لئتمني انتشار الإيدز/ السيدا، لا تجامعي وأنت مصابة بتقروح، أو إذا كان شريكك مصاباً.

الهربس التناسلي (القوباء التناسلية أو العقبولة الجنسية أو الحلال)

الهربس التناسلي هو أحد الأمراض المنقولة جنسياً التي يسببها فيروس. ويمكن أن يظهر على الأعضاء التناسلية أو الفم، وهو يسبب قروحاً تظهر وتختفي شهراً أو سنوات. ولا علاج يشفي من الهربس التناسلي، ولكن، ثمة دواء يجعلك تشعرين بشيء من التحسن.

أما القروح التي تظهر على الفم، فليست كلها نتيجة المجامعة. وقد تظهر تقرحات القوباء على أفواه الأطفال والبالغين عندما يصابون بالبرد أو الحمى.

العلامات:

- شعور بالوخز الخفيف، أو بالحاجة إلى الحك (الهرش)، أو بالألم في بشرة منطقة الأعضاء التناسلية أو الفخذين.

- نفطات بثور صغيرة تتفتح وتشكل قروحاً مفتوحة ومؤلمة على الأعضاء التناسلية.



حين تصابين بقروح الهربس التناسلي قد تستمر ثلاثة أسابيع أو أكثر. وقد تصابين بالحمى، والصداع، والألم في أنحاء الجسم، والقشعريرة، والانتفاخ في الغدد اللمفاوية عند المغبن. أما الإصابة بالمرض، في المرة الثانية، فتكون أخف.

- المصاب بمرض الإيدز / السيدا قد يصاب بالتهابات الهربس التناسلي في كل أنحاء الجسم، فتدوم طويلاً قبل أن تشفى.

المعالجة:

حتى تشعري بالتحسن :

- لفي قطعة ثلج بقماش نظيف، وضعيها مباشرة على القرحة لمدة ٢٠ دقيقة حالما تشعرين بها.
- إصنعي كمادة ببل قطعة قماش من ماء نظيف (وقد يفيد أن يحتوي الماء على شاي أسود)، وضعيها على القرحة.

- إجلسي في حوض أو مغطس ماء نظف بارد.

- إصنعي معجوناً من الماء والخميرة أو النشاء وضعيها على المنطقة المتقرحة.

- إجلسي في مغطس ماء لمساعدتك على التبول وإذا لم تستطعي التبول فقد تحتاجين إلى وضع قسطرة (ميل)، استشيري عاملة صحية.

- إذا أصبت بالإمساك بسبب الألم ، فاستخدمي مليّنات.

- إذا عادت العلامات إلى الظهور تكراراً، جربي دواء الأسيكلوفير. ومع ان هذا الدواء لا يشفي من الهربس، إلا أنه يساعد في تسكين الألم، ويسرع زوال العلامات.
- يمكنك أيضاً أن تجربي المقترحات في الصفحة ٢٧٥.

مهم

- إغسلي يديك بالماء والصابون بعد لمس القروح.
- احذري لمس عينيك أو عيون اطفالك، فالهربس خطير إذا ما أصاب العينين.
- تجنبني الجامعة كلما أصبت بقروح الهربس، فما أسهل من نقل الهربس إلى شريك.



أسيكلوثير ٤٧٨.



الحمل والهربس: يمكن للمرأة الحامل المصابة بالهربس والقروح عند الولادة، أن تنقل المرض إلى طفلها. وقد بسبب له هذا مشكلات خطيرة. حاولي أن تلدي في مستشفى، فربما أخرجوا الطفل بولاده قيصرية، أو عالجه بالأدوية الخاصة بعد ولادته.

الإيدز / السيدا (قصور المناعة المكتسب)

ينتقل الإيدز / السيدا بالعدوى أثناء الجماع ويسببه فيروس يسمى فيروس الإيدز أو السيدا. ينتشر هذا المرض بانتقال الدم أو سائل المهبل أو المنى من شخص مصاب إلى شخص آخر.

وتعد النساء أكثر تعرضاً من الرجال لالتقاط الفيروس عند المجامعة. وقد تلتقطين الفيروس من رجل يبدو في صحة جيدة.

ولا علاج للفيروس هذا حاولي هدم مجامعة شخص يحتمل أن يصاب بفيروس الإيدز / السيدا. للحماية لا تجامعي من غير واقٍ ذكري.

التهاب الكبد (هيباتيتس نوع ب / الصغيرة أو العيون الصفرة)

يعد التهاب الكبد نوع ب مرضاً خطيراً سببه فيروس يؤدي الكبد. وينتشر هذا الالتهاب عندما ينتقل دم أو لعاب (ريق) أو سائل مهبل أو منوي من شخص مصاب بهذا الفيروس إلى جسم شخص آخر، وهو سهل الانتشار من شخص إلى آخر، بخاصة عند المجامعة.

العلامات:

- الحمى.
- فقدان الشهية.
- التعب، والشعور بالضعف.
- اصفرار العينين و/ أو البشرة.
- ألم في البطن.
- بول داكن وبراز مائل إلى اللون الأبيض.
- لا علامات البتة.

المعالجة:

ليس من دواء شاف لالتهاب الكبد، بل ان تناول أي دواء قد يؤدي الكبد أكثر. ويشفى معظم الناس من التهاب الكبد نوع ب، وقد يصاب قليل منهم بمشكلات مستديمة في الكبد، ومنها السرطان. يجب الاستراحة قدر المستطاع وتناول أطعمة سهلة الهضم وتجنّب شرب الكحول ستة أشهر على الأقل.

الحمل والتهاب الكبد. إذا ظهرت أي من هذه العلامات أثناء الحمل، راجعي مرشدة صحية، فربما حصلت على لقاح (طعم) لتقي طفلك من الإصابة بالتهاب الكبد نوع ب.

أمراض أخرى منقولة جنسياً

- تسهل الأمراض المنقولة جنسياً الإصابة بالإيدز / السيدا، لأن الفيروس ينتقل بسهولة عبر القروح المفتوحة بواسطة الإفرازات.

- إذا ظهرت على شريكك بعض هذه العلامات، فلا تجامعيه حتى يشفى تماماً وأسألني العامل الصحي إذا كان بوسعك الحصول على لقاح (طعم).

الإيدز / السيدا ٢٨٣.

السرطان ٢٧٢.



مضاعفات

الأمراض

المنقولة

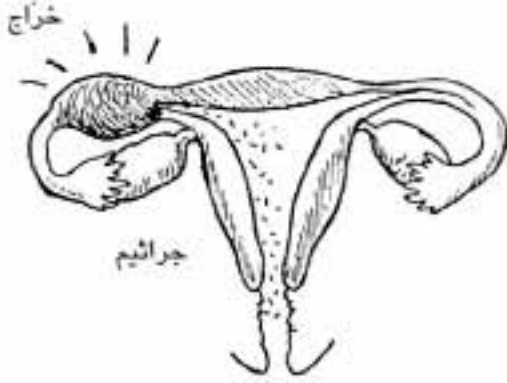
جنسياً

- من أجل اتقاء التهاب الحوض، عالجى أي مرض يصيبك من الأمراض المنقولة جنسياً علاجاً صحيحاً. تيقني من:
- تناول جميع الأدوية.
- تلقي شريك العلاج.
- توقفي عن المجامعة، حتى تكوني قد انتهيت مع شريك من تناول كل الأدوية واختفت العلامات لدى كليهما.

أسباب أخرى للألم في أسفل البطن
٥٢٣

مرض التهاب الحوض

مرض التهاب الحوض، هو اسم لكل التهاب يصيب أعضاء المرأة الإنجابية (التناسلية) في أسفل بطنها.



يصيبك التهاب الحوض، إذا لم تُشفي من مرض منقول جنسياً، وخاصة السيلان أو الكلاميديا. وقد يصيبك أيضاً بعد الولادة أو الإسقاط أو الإجهاض

تنتقل الجراثيم التي تسبب التهاب من المهبل عبر عنق الرحم، إلى داخل الرحم والأنبوين والمبيضين.

فإذا لم يعالج الالتهاب، في حينه، فقد يسبب ألماً مزمناً، ومرضاً خطيراً، وحتى الموت. وقد يحدث الالتهاب في الأنبوين ندوباً والتصاقات تؤدي إلى العقم، أو يعرض المرأة للحمل خارج الرحم (الحمل في الأنبوب أو الحمل المنتبذ).

عالجي التهاب
الحوض على الفور



العلامات (قد تطهر واحدة أو أكثر):

- ألم في أسفل البطن.
- الحمى
- إحساس بالمرض الشديد والضعف.
- إفراز أخضر أو أصفر من المهبل، كريه الرائحة.

المعالجة:

ابدأي فوراً بتناول الأدوية المذكورة في الصفحة التالية. فإذا لم تشعر بتحسن بعد يومين وليتين (٤٨ ساعة) أو إذا شعرت أنك مريضة جداً، مع حرارة مرتفعة أو تقيؤ (طرش)، أو إذا كنت قد وضعت أو أجهضت أخيراً، فإذهبي فوراً إلى مركز صحي أو مستشفى، فمن الممكن أن تكوني بحاجة إلى دواء قوي فن العرق (الوريد).

أدوية لالتهابات الحوض

(ينجم الالتهاب عادة من خليط من الجراثيم، لذلك لا بد لمعالجته من تناول ثلاثة أدوية).

تناولي كل هذه الأدوية:

الدواء	الجرعة	متى وكيف
النورفلوكساسين	٨٠٠ ملغ	بالفم مرة واحدة (تجنبه إذا كنت حاملاً أو تُرضعين من الثدي، أو كنت دون السادسة عشرة).
الدوكسيسيسكلين	١٠٠ ملغ	بالفم، مرتين في اليوم، عشرة أيام (تجنبه إذا كنت حاملاً أو تُرضعين من الثدي).
الميترونيدازول	٥٠٠ ملغ	بالفم، مرتين في اليوم عشرة أيام.

انظري أدوية أخرى تفيد في معالجة التهاب الحوض في العلبة ٤، الصفحة ٢٧٨.

كان زوجي معلم مدرسة في مدينة بعيدة عن قريتنا، وكان يعود إلى المنزل لزيارتي مرات قليلة في السنة. بعد إحدى زيارته، شعرت بأني مريضة جداً، مع حمى مرتفعة وألم فظيع في بطني. ولم أكن أدري سبب مرضي... جربت تناول أدوية من طبيب شعبي محلي، ولكنها لم تنفع. ولم أكن أريد مغادرة قريتي طب للمساعدة، لأنني لم أكن أريد ترك أطفالي، ولم أكن أملك ما يكفي من النقود. واشتد بي المرض حتى ظن جيراني أنني مشرفة على الموت، فنقلوني بشاحنة إلى أقرب مستشفى، وكان يبعد عن قريتنا ميلاً.

قال الطبيب في المستشفى إنني مصابة بالسيلان وأن ذلك قد أحدث التهاباً سيئاً في بطني، وأضاف أنني بحاجة إلى جراحة مكلفة وإلى تناول الأدوية أياماً عديدة حتى أشفى، وقال أيضاً إن هناك احتمالاً كبيراً أن لا أستطيع إنجاب مزيد من الأطفال. الآن أتمنى لو أنني تناولت الأدوية المناسبة لدى شعوري بالمرض.

حكاية سيدة من جمهورية إفريقيا الوسطى



بالإضافة إلى التهاب الحوض، يمكن للأمراض المنقولة جنسياً أن تسبب مشكلات أخرى للمرأة. فإذا أصيبت بمرض منقول جنسياً ولم تعالج أو تُشَف، فإنها معرضة للإصابة بالعقم (انظري الصفحة ٢٢٩) أو بالحمل خارج الرحم (انظري الصفحة ٧٢) كذلك يمكن أن تسبب الأمراض المنقولة جنسياً:

انتفاخ في الفرج (التهاب غدة بارثولين)

عند مدخل المهبل جيبان جلديان صغيران يسميان غدداً، يفرزان سائلاً يساعد على ترطيب المهبل، وقد تدخل فيهما الجراثيم أحياناً فتصاب الغدتان، أو إحداهما.

العلامات:

- ورم وألم وسخونة في أشجار الفرج، التي يميل لونها إلى الدكنة. ويحدث ذلك غالباً في جانب واحد.
- قد يحدث الورم أحياناً، من غير ألم.

مع ان هذا الالتهاب ليس دائماً سبب مرض منقول جنسياً، فإنه غالباً ما يصيب المرأة المصابة بالسيلان أو الكلاميديا.

المعالجة:

١. بللي قماشاً نظيفاً ساخناً وضعيه على موقع الألم. ولكن لا تدعي سخونة الماء تحرقك. كرري هذا ما استطعت حتى يتفتح الورم ويخرج منه القيح (الصديد)، أو حتى يزول الورم.
٢. تحتاجين كذلك، أنت وشريكك، إلى تناول أدوية السيلان والكلاميديا. انظري القائمة في الصفحة ٢٦٦.
٣. إذا كان الورم مؤلماً، وبقي على حاله، راجعي عاملاً صحياً مدرباً يتولى شقّه وإخراج القيح.

المشكلات لدى الوليد الحديث

يمكن أن تنقل المرأة المصابة بالسيلان أو الكلاميديا هذه الأمراض إلى مولودها الجديد أثناء ولادته، فتصاب عيناه بالسيلان (التهاب الملتحمة عند الوليد)، وقد يؤدي بهما إلى العمى. لتجنب إصابته، يوضع مضاد حيوي في عيني الطفل الوليد فوراً بعد الولادة (نراجع أيضاً "كتاب الصحة للجميع"، ص ٢٢١). كذلك يمكن للكلاميديا أن تحدث لدى الوليد التهاباً رئوياً.



لتشعري بالتحسن

حتى تتعافى من مرض منقول جنسياً، عليك بتناول دواء مما ذكر في هذا الفصل. وإذا أردت أن تخفزي الانزعاج من المرض:



١. فاجلسي في حوض ماء ساخن ونظيف ١٥ دقيقة، مرتين في اليوم. عاودي هذا حتى تشعري بالتحسن. إذا أحسست أنك مصابة بالتهاب فطري، يمكنك أن تضيفي عصير الليمون الحامض، أو الخل أو اللبن الرائب (الزبادي) إلى الماء الدافئ.

٢. لا تجامعي حتى تشعري بالتحسن.

٣. حاولي ارتداء ملابس داخلية مصنوعة من القطن، فهي تسمح بتسرب الهواء إلى أعضائك التناسلية، فتساعد على شفائك.



٤. اغسلي ملابسك الداخلية مرة في اليوم ونشفيها في الشمس، فأشعتها تقتل الجراثيم التي تسبب الالتهاب.



٥.

تناولي دواء خفيف لتسكين الألم.

٦. إذا كانت لديك قروح في الأعضاء التناسلية، وتشعرين بالألم عند التبول، اسكبي ماء نظيف على فرجك عندما تبولين. أو اجلسي في حوض ماء بارد باعتدال عند التبول.

أدوية أخرى

لعلاج الأمراض المنقولة جنسياً

أشرنا في صفحات عديدة من هذا الفصل (٢٦٦ و ٢٦٩ و ٢٧٣) إلى أدوية لمعالجة الأمراض المنقولة جنسياً أو مشكلات أخرى. لقد اخترنا هذه الأدوية لأنها

- فعالة (تعمل لمعالجة المشكلة).

- يسهل العثور عليها.

- سعرها غير مرتفع.



غير أن ثمة أنواعاً مختلفة من الأدوية تباع في شتى حالة:العالم، ويمكن للأسعار أن تختلف من مكان إلى آخر. لذلك قد تفتقد دواء ما في المنطقة التي تعيش فيها، أو ربما تجد دواء يجمع بين الجدوى والثمن الرخيص.

كذلك قد يكون عليك أن تتناولي

دواء مختلفاً في غير حالة :

- إذا كنت حاملاً أو ترضعين، وكان الدواء الموصوف لا يلائم هاتين الحالتين.

- إذا أصبح المرض المنقول جنسياً الذي تعالجه مقاوماً للدواء الموصوف (انظري أدناه).

- إذا كانت لديك حساسية من الدواء الموصوف. فلدى البعض حساسية من أدوية معينة مثل المضادات الحيوية المصنوعة من البنسلين أو السلفا. راجعي الصفحة ٤٦٨ لتعرفي كيف تستبدلين المضاد مشكلة. وية لأخذ ما يلائمك.

لقد ذكرنا في هذا الفصل أدوية أخرى تناسب كل مشكلة . تذكري أن لدى معظم لناس أكثر من مرض من الأمراض المنقولة جنسياً وأكثر من مشكلة في الأعضاء التناسلية، في الوقت نفسه، لذلك، كثيراً ما تكون هناك حاجة إلى تناول أكثر من دواء. فإذا اخترت أدوية معينة، فتقيني من سلامة اختيارك وثابري على استخدام الدواء للمدة المطلوبة كاملة حتى وان تحسنت حالتك. (انظري الصفحة التالية).

أدوية الأمراض المنقولة جنسياً والجراثيم المقاومة

عند استخدام المضادات الحيوية لمعالجة أحد الأمراض المنقولة جنسياً، أو أمراض أخرى، ضروري جداً تناول الدواء كاملاً. فإذا لم تتناولي المقدار الكافي من الدواء المناسب - أو توقفت عن تناول الدواء قبل اكتمال الشفاء - فإن الجراثيم المسببة للالتهاب لا تموت كلها، بل ان الجراثيم الأقوى تعيش، وتتكاثر، وتخلق أشكالاً أقوى من المرض. وعندئذ لا يعود الدواء الذي كان يقاوم هذا المرض، صالحاً للشفاء. وهذا يسمى مقاومة.

لذلك، أصبح السيلان في كثير من المناطق مقاوماً للأدوية التي كانت تستخدم عادة للقضاء عليه. حادثي مرشدة صحية لتعرفي إذا كان في المنطقة حيث تعيشين أمراض منقولة جنسياً مقاومة للأدوية، ولتعرفي أفضل الأدوية الموجودة لمعالجة هذه الأمراض.

- في هذا الفصل تحذير من الأدوية التي لا يجوز للحامل أو المرضعة تناولها. فإذا لم يكن ثمة تحذير من الدواء، فهو إذن آمن.

- قبل تناول أي دواء اقرأ عنه في "الصفحات الخضراء" فربما تجد مزيداً من المعلومات التي يجب ان تعرفيها.

- إذا كنت غير واثقة من الدواء الأفضل لمعالجة مرض معين، حاولي مراجعة عامل صحي أو صيدلي، لتعرفي أفضل الأدوية الموجودة حيث تعيشين.

الطببة ١

أدوية أخرى للإفراز المهبلية، إذا كنت غير معرضة للإصابة بمرض منقول جنسياً.

(هذه الأدوية صالحة للالتهابات المهبلية التي لا تنتقل عادة بالجماع).

للتهابات الفطرية في المهبل:

- لبوس (تحاميل مهبلية) الميكونازول، ٢٠٠ غرام، أدخل لبوس عميقاً في المهبل كل ليلة، ثلاث ليال.
- لبوس النسباتين، مائة ألف وحدة، أدخل لبوس عميقاً في المهبل كل ليلة، سبع ليال.
- الخل: ضعي محتوى ثلاث ملاعق كبيرة من الخل الصافي، في ليتر ماء مغلي مجرد بإعتدال (أو ملعقة من الخل في فنجان ماء)، بللي قطعة قماش نظيفة من القطن في المحلول، وأدخليها عميقاً في المهبل، كل ليلة، ثلاث ليال، وأخرجي قطعة القماش عند الصباح، فإن نسيتهما تسببت بالتهابات شديدة.

للتريكومونس والالتهاب الجرثومي في المهبل:

- المترونيدازول، غرامان (٢٠٠٠ ملغرام) في الفم دفعة واحدة (ذلك لن يؤديك)، فإذا كنت حاملاً، لا تتناولي هذا الدواء في جرعة واحدة. بل تناولي به بدلاً من ذلك في جرعة من ٤٠٠ ملغرام، مرتين في اليوم، سبعة أيام.
- لبوس المترونيدازول: أدخل تحميلة ٥٠٠ ملغرام عميقاً في المهبل، مرتين في اليوم، عشرة أيام.
- التينيدازول: استعملي جرعة المترونيدازول نفسها (انظري أعلاه).

الطببة ٢

أدوية أخرى للإفراز المهبلية إذا كنت معرضة للإصابة بمرض منقول جنسياً.

(تتضمن هذه العلبة أدوية للسيلان والكلاميديا، ولما كان يصعب تمييز المرضين من أعراضهما، يستحسن تناول الأدوية لكليهما. وتعالج هذه الأدوية أيضاً الالتهابات لدى الرجال. ويعالج التريكومونس بتناول المترونيدازول (انظري العلبة الأولى).

للسيلان:

- النورفلوكساسين: ٨٠٠ ملغرام، بالفم مرة فقط.
- السيبروفلوكساسين: ٥٠٠ ملغرام، بالفم، مرة فقط.
- السيفترياكسون: ٢٥٠ ملغراماً بإبرة (حقنة) في العضل، مرة فقط.
- الكاناميسين: غرامان، إبرة (حقنة) في العضل، مرة فقط. (لا تتناولوها إذا كنت حاملاً أو تُرضعين).
- السيفكسيم: ٤٠٠ ملغرام، بالفم، مرة فقط.

للكلاميديا:

- التتراسيكلين: ٥٠٠ ملغرام، بالفم، أربع مرات في اليوم، سبعة أيام (لا تتناوليها، إذا كنت حاملاً، أو ترضعين من صدرك).
- الإرثروميسين: ٥٠٠ ملغرام، أربع مرات في اليوم، سبعة أيام.
- الأموكسيسيلين: ٥٠٠ ملغرام، ٣ مرات في اليوم، سبعة أيام.

تيقني من تناول الادوية على نحو سليم

تذكري، عندما تقلقين علاج مرض منقول جنسياً:

- تيقني من أن شريكك يتلقى العلاج أيضاً.

- تناولي الدواء كاملاً.

- توقفي عن المجامعة، حتى اختفاء العلامات، وحتى تنتهين أنت وشريك من تناول كل الدواء.

- راجعي عاملاً صحياً إذا لم تشعر بتحسن عند إنهاء العلاج.

- اتبعي أسلوباً آمناً للمجامعة.



الخطبة ٣

أدوية أخرى لقروح الأعضاء التناسلية:

(تعالج هذه الأدوية الزهري والفرحانة في مرحلتهما المبكرة. ولما كان يصعب معرفة سبب قروح الأعضاء التناسلية، يستحسن تناول الأدوية للمرضين معاً).

للزهري (السلطس):

- أفضل دواء للزهري في مرحلته الأولى هو بنسلين البنزاتين ٢.٤ مليوناً وحدة، بإبرة (حقنة) في العضل مرة فقط. فإذا كانت لديك حساسية من البنسلين، فإمكانك بدلاً منه استعمال:
- الدوكسيسيتلين: ١٠٠ ملغرام، بالفم، مرتين في اليوم، خمسة عشر يوماً.
(لا تتناوله إذا كنت حاملاً، أو تُرضعين).
- التتراسيكلين: ٥٠٠ ملغرام، بالفم، أربع مرات في اليوم، خمسة عشر يوماً.
(لا تتناوله إذا كنت حاملاً، أو تُرضعين).
- الأرتروميسين: ٥٠٠ ملغرام، بالفم، أربع مرات في اليوم، خمسة عشر يوماً (يعالج أيضاً الفرحانة).

للفرحانة:

- أفضل علاج للفرحانة هو الإرتروميسين، ٥٠٠ ملغرام، بالفم، ثلاث مرات في اليوم، سبعة أيام. أما الأدوية الأخرى التي تعالج الفرحانة، فهي:
- السيبروفلوكساسين: ٥٠٠ ملغرام، بالفم، مرة فقط.
(لا تتناوله إذا كنت حاملاً، أو تُرضعين، أو كنت دون السادسة عشرة).
- السفترينايكسون: ٢٥٠ ملغراماً، إبرة (حقنة) في العضل، مرة فقط.
- الكلر - تريموكسازول: ٤٨٠ ملغراماً (٨٠ ملغراماً تريميمثوبريم و ٤٠٠ ملغرام سلفاميثوكسازول) حبوب، حبتان بالفم، مرتين في اليوم، سبعة أيام.

الخطبة ٤

أدوية أخرى لالتهاب الحوض

(هذا الالتهاب، يسببه عادة خليط من الجراثيم. لذلك يتعين إذا أمكن تناول ثلاثة أدوية).

الاختيار الأول:

- النورفلوكساسين: ٨٠٠ ملغرام، بالفم، مرة فقط.
(لا تتناوله إذا كنت حاملاً، أو تُرضعين، أو كنت دون السادسة عشرة).
- الدوكسيسيتلين: ١٠٠ ملغرام، بالفم، مرتين في اليوم عشرة أيام
(لا تتناوله إذا كنت حاملاً، أو تُرضعين).
- المترونيدازول: ٥٠٠ ملغرام، بالفم، ثلاث مرات في اليوم، عشرة أيام.

بدلاً من النورفلوكساسين، يمكنك تناول الأدوية التالية:

- السفترينايكسون: ٢٥٠ ملغراماً، إبرة (حقنة) في العضل، مرة فقط.
- السفكسيم: ٤٠٠ ملغرام، بالفم، مرة فقط.
- الكلر - تريموكسازول: ٤٨٠ ملغراماً (٨٠ ملغراماً تريميمثوبريم و ٤٠٠ ملغرام سلفاميثوكسازول). حبوب: ٥ حبات بالفم، مرتين في اليوم ثلاثة أيام.
- السيبروفلوكساسين: ٥٠٠ ملغرام، بالفم، مرة فقط.
(لا تتناوله إذا كنت حاملاً، أو تُرضعين، أو كنت دون السادسة عشرة).
- الكاناميسين: ١٠٠٠ ملغراماً، إبرة (حقنة) في العضل، مرة فقط. (لا تتناوله إذا كنت حاملاً، أو تُرضعين).

بدلاً من الدوكسيسيتلين، يمكنك تناول أي من هذه الأدوية:

- التتراسيكلين: ٥٠٠ ملغرام، بالفم، أربع مرات في اليوم، عشرة أيام. (لا تتناوله إذا كنت حاملاً، أو تُرضعين).
- الإرتروميسين: ٥٠٠ ملغرام، بالفم، أربع مرات في اليوم، عشرة أيام.
- الأموكسيسيلين: ٥٠٠ ملغرام، بالفم، ثلاث مرات في اليوم، عشرة أيام.

الخطبة ٥

أدوية للمرضين بشدة للإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً

(النساء اللواتي يمرضن بشدة للإصابة بالعديد من الأمراض المنقولة جنسياً - كالنساء اللواتي يهاجمن بطرق غير آمنة شركاء مختلفين وعديدين - يد هذا الدواء مفيداً، فهو يعالج السيلان المقاوم للأدوية، والكلاميديا وقروح الأعضاء التناسلية، ولكنه باعظ الثمن وقد يكون العثور عليه صعباً).

- الأزيثروميسين: ١٠٠٠ ملغراماً واحداً، بالفم، مرة فقط.
لعظم النساء، تعد هذه الجرعة دواءً كافياً. وفي حالات نادرة، تحتاج المرأة إلى غرامين للمعالجة الجديدة، غير أن هذه الجرعة قد تسبب غثياناً حاداً وتقيؤاً.

سعيًا إلى التغيير

اتقاء الأعراض المنقولة جنسياً

- جامعي بطريقة آمنة (انظري فصل "الصحة الجنسية").
- أستخدمي الواقي الذكري، كلما جمعت. وحتى تتعلمي تشجيع الشريك على استخدام الواقي الذكري، انظري الصفحة ١٨٨.
- إذا كان شريكك لا يستخدم واقياً ذكرياً، استخدمتي أنت "مبيد المنى" وحده، أو مع العجالة المهبلية. فهذا يمنحك بعض الوقاية ضد السيالان والكلاميديا.
- اغسلي القسم الخارجي من مهبلك بعد الجماع.
- تبوّلي بعد الجماع.
- لا تمارسي الدوش المهبلي، ولا الأعشاب أو أي مسحوق لتجفيف مهبلك. إن الدوش المهبلي وغسل المهبل بالماء والصابون، تعمل ضد الرطوبة الطبيعية التي يفرزها المهبل ليبقى سليماً.
- فعندما يكون المهبل جافاً، فقد يصاب بالتهيج عند الجماع، فيصبح أكثر تعرضاً للإصابة بفيروس الإيدز/ السيدا أو أي مرض آخر من الأمراض المنقولة جنسياً.



استخدموا
الواقي الذكري

استخدموا الواقي

- يضمن استخدام الواقي الذكري من نوع لاتكس (Latex):
- حمايتك من الأمراض المنقولة جنسياً، ومنها الإيدز/ السيدا.
- حماية صحة شريكك.
- منع الحمل غير المرغوب به.
- لا تجامعي، أنت وشريكك، إذا ظهرت لدى أحدهما (أو لديكما معاً) علامات أي مرض من الأمراض المنقولة جنسياً.

- قد يحميك اتقاء الأمراض المنقولة جنسياً،
أنت وشريكك، من أمراض خطيرة ومن العقم.

المجاعة الجافة ١٩٠.



الجماع الآمن في المجتمع المحلي

- تشكل الأمراض المنقولة جنسياً مشكلة صحية للمجتمع المحلي بأسره. فإذا أردت المساعدة في انقضاء الأمراض المنقولة جنسياً في مجتمعك ، فبإمكان المرشدات الصحيات والنساء المندفعات لتحسين المجتمع أن :
- يعلمن الرجال والنساء معلومات عن المخاطر التي تسببها الأمراض المنقولة جنسياً لصحتهم وصحة عائلاتهم. وقد يحاولن الإفادة من فرصة التقاء النساء ، على سبيل المثال ، في قاعة انتظار مركز صحي، ليشرحن وسائل انتقال الأمراض المنقولة جنسياً ، وأساليب الوقاية منها.
 - يعملن مع أخريات على إيجاد أساليب لإقناع الرجال باستخدام الواقي الذكري. ويمكن التدريب مع المجموعة على ما يجب قوله للزوج لحضه على استخدام الواقي الذكري.
 - يعملن لجعل الواقي الذكري متوافراً في مجتمعهن المحلي، والحصول عليه مجاناً أو بسعر زهيد في الدكاكين والمرايح والمقاهي، كذلك لدى عمال الصحة والمراكز الصحية.
 - يشجعن الرجال ليدرّبوا رجالاً آخرين في مجتمعهم على استخدام الواقي الذكري.

المجادلة لمجاعة أمنة ١٩١.



- ينظمن مجموعة في المجتمع المحلي، للتحدث عن المشكلات الصحية، ومنها الأمراض المنقولة جنسياً، وفيروس الإيدز / السيدا. ويشرحن كيف أن الوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً تمنع أيضاً انتشار فيروس الإيدز/ السيدا والإصابة به.
- يدعمن تعليم الصحة الجنسية أينما استطعن، ويساعدن الأهل ليدرّكوا أن تعليم الأطفال معلومات عن الأمراض المنقولة جنسياً ومنها فيروس الإيدز/ السيدا، يساعدهم لاحقاً ليختاروا خيارات أمنة، عندما يبدأون بالمجاعة.
- يعملن مع الفتيات والفتيات على نشر معلومات عن الأمراض المنقولة جنسياً، وكذلك فيروس الإيدز/ السيدا. والمساعدة في نشر المعلومات الجديدة بين أترابهم.

المجاعة الأمنة في المجتمع المحلي (حكاية من المكسيك)

بعءما جاءنا مرشد صحي في مجتمعنا المحلي ليتحدث إلى مجموعة من النساء عن الأمراض المنقولة جنسياً والإيدز/ السيدا، بدأنا بالتحدث عن شؤون حياتنا، فقالت بعض النسوة إنهن لا يخشين شيئاً. ولكننا أدركنا، كلما توغلنا في الحديث، أن على كل رجل وكل امرأة أن يقلق من الأمراض المنقولة جنسياً والإيدز/ السيدا. وبدأنا نفكر كيف نقنع الرجال باستخدام الواقي الذكري، وقررنا أن علينا توعية كل مجتمعنا المحلي بمخاطر هذه الأمراض وأساليب الوقاية منها. ووضعنا مسرحية، وطلبنا من البعض أن يمثل فيها. وأوجدنا شخصية خاصة سمينها «القائد وافي»، وتأتي للنجدة بالواقيات. وحضر الجميع لمشاهدة المسرحية. وشعر الناس بالسرور وكذلك بالفائدة. والآن يمزح الرجال برواية فكاهات عن «القائد وافي»، ولكنهم صاروا أيضاً أشد حرصاً على استخدام الواقي الذكري.



—أوكساكا، المكسيك

إلى العاملة الصحية (والعامل الصحي):

- استخبري من المركز الصحي المحلي، أو المستشفى أو وزارة الصحة، عن الأدوية الأجدى في معالجة الأمراض المنقولة جنسياً في البيئة التي تعملين فيها.
- حاولي إنشاء صيدلية في مجتمعتك المحلي، متى يسهل على الناس الحصول على أدوية، وواقي ذكري، ومبيد المنى.
- تحدثي إلى من تعرفينه مصاباً بمرض منقول جنسياً، وزوديه معلومات دقيقة عن أسلوب معالجة هذا المرض، وتجنب نقل المرض إلى غيره، واتقاء الإصابة ثانية. وتيقني من تناول شركائه العلاج أيضاً.
- أدرجي معلومات عن الأمراض المنقولة جنسياً والإيدز/ السيدا على برامج تنظيم الأسرة.
- لا تحكمي على من يطلب المساعدة منك لإصابته بأحد هذه الأمراض، ولا تلوميه.
- إحفظي خصوصية المصابين بواحد من هذه الأمراض، أو بأية مشكلة صحية أخرى. ولا تحدثي أحداً عن هذه المشكلات.

انظري فصل «الصحة الجنسية للزوجين»، في الصفحة ١٨١ للاستعلام

عن:

- المجاعة وأدوار النوعين.
- معتقدات مؤذية عن شؤون المرأة الجنسية.
- كيف تجامعين بطريقة أكثر أماناً.

الفصل ١٧

الإيدز / السيدا

في هذا الفصل:

- ٢٨٤ ما هو فيروس الإيدز / السيدا
- ٢٨٥ كيف ينتقل فيروس الإيدز / السيدا وكيف لا ينتقل
- ٢٨٦ لماذا يختلف الإيدز / السيدا عند المرأة
- ٢٨٦ الوقاية الإيدز / السيدا
- ٢٨٨ فحص الإيدز / السيدا
- ٢٩٠ العيش الإيجابي مع فيروس الإيدز / السيدا
- ٢٩٢ الحمل والولادة والإرضاع من الثدي
- ٢٩٤ رعاية المصابين بالإيدز / السيدا
- ٢٩٥ الوقاية من فيروس الإيدز / السيدا في المنزل
- ٢٩٦ الاحتفاظ بالصحة الجيدة أطول ما يمكن
- ٢٩٧ المشكلات الطبية الشائعة
- ٢٩٧ الحرارة
- ٢٩٨ الإسهال
- ٣٠٠ الطفح الجلدي والحكاك
- ٣٠٢ الغثيان والقيء
- ٣٠٣ السعال
- ٣٠٣ السل
- ٣٠٤ مشكلات الفم والبلعوم
- ٣٠٦ الجروح والقروح
- ٣٠٨ التشوش العقلي (الخبيل)
- ٣٠٨ الألم
- ٣٠٩ الإعتناء بالمشرف على الموت
- ٣١١ سعياً إلى التغيير
- ٣١٢ كيف يمكنك المساعدة في الوقاية من الإيدز / السيدا

الإيدز (AIDS) بالإنكليزية هو نفسه السيدا (CIDQ) بالفرنسية، وفي عناوين هذا الفصل، شكلنا كلمة مركبة من الإيدز والسيدا بشكل الإيدز/ السيدا، وذلك لتوسيع حلقة القارئ والقارئين. ففي مصر والأردن وفلسطين والسودان وغيرها، يسمى المرض: «الإيدز»، أما في لبنان وتونس والمغرب وغيرها فيسمى أيضاً: «السيدا».

الإيدز / السيدا (قصور المناعة المكتسب)



لا بد أنك الآن سمعت بالإيدز/ السيدا - من الإذاعة والتلفزيون، وفي السوق، ومن الجيران أو في المركز الصحي. وقد تظنين أن الإيدز ليس مشكلتك. ومع ذلك فملايين الناس أصيبوا بفيروس الإيدز. ويزيد عدد النساء بين المصابين شيئاً فشيئاً . ونستطيع أن نحتمي من الإيدز/ السيدا إذا فهمنا ما هو، وتكلمنا عنه مع أسرنا وأصدقائنا.

«الإيدز مرض ينشأ في صمت ويزدهر في التكتّم. إنه ينتشر الآن لأن الناس اختاروا ألا يتحدثوا في شأنه ... أردت أن أتحدث عن الإيدز حتى يتجنبه أطفالنا وأطفالكم على الأقل. إذا تحدثنا فسيعلم أطفالنا عن المرض قبل أن يبدأوا أي نشاط جنسي، وسيصبحون قادرين على التحدث في شأنه».

نويرين كالييبا، أوغندا. مات زوجها بالإيدز/

السيدا

- الإيدز / السيدا هو مشكلة كل الناس.

- الافتقار إلى صلاحية اتخاذ القرار والمعلومات يجعل النساء أكثر تعرضاً للإيدز / السيدا.

إذا تصاب نساء عديدات بالإيدز / السيدا

ينتشر الإيدز في العالم أسرع ما يكون. في مناطق الفقراء الذين لم يحظوا بتعليم. في مناطق المجاعة (حيث لا يكفي الطعام)، والحرب، أو حيث لا يتوفر عمل، يضطر الناس غالباً إلى الهجرة إلى المدينة بعيداً من عائلاتهم. وغالباً ما تتلاشى التقاليد ويتخذ النازحون شركاء جنس جديداً.

إن هذه الظروف قاسية جداً ، خاصة للنساء. ولدى النساء الفقيرات قدرة أضعف في التحكم بحياتهن. وتحول القوانين والتقاليد غالباً دون تحصيل النساء العلم، والمهارة لكسب العيش، أو المعلومات عن أجسامهن.

ما هو الإيدز / السيدا

HIV هو فيروس نقص المناعة البشرية (Human Immunodeficiency Virus) هو جرثومة صغيرة للغاية (تسمى فيروس) ولا يمكنك رؤيتها. أما الإيدز/ السيدا فهو مرض يظهر لاحقاً، بعد أن يصاب المرء بفيروس نقص المناعة البشرية، أي الجراثيم. إيدز/ السيدا.

فيروس نقص المناعة البشرية : فيروس الإيدز / السيدا

عندما يصاب الإنسان بفيروس نقص المناعة البشرية، يأخذ الفيروس في مهاجمة جهاز المناعة، وهو أجزاء الجسم التي تقاوم الالتهاب. ويقتل الفيروس ببطء خلايا جهاز المناعة، حتى يصبر الجسم عاجزاً عن الدفاع عن نفسه حيال الجراثيم .

ومع أن الشخص المصاب قد يشعر بصحة جيدة لفترة قصيرة، فالعديد من المصابين يشعرون بصحة جيدة من خمس إلى عشر سنين بعد إصابتهم بالفيروس. لكن قد يكون جهاز المناعة فقد في هذه الأثناء الكثير من الخلايا الكافية لمقاومة الجراثيم، التي لا تسبب المرض في المعتاد. ولما كان الفيروس يستغرق سنوات ليُجعل المصاب به مريضاً، فإن معظم المصابين بفيروس الإيدز/ السيدا يشعرون بأنهم على ما يرام ولا يعرفون أنهم يحملون الفيروس.

مهم يمكن نقل فيروس الإيدز إلى الآخرين حالما ينتقل إليك، حتى لو كنت تبدين وتشعرين أنك بصحة جيدة. ولا يمكنك أن تستنتجي من مظهر الشخص، أنه مصاب بالفيروس أو غير مصاب به. الوسيلة الوحيدة لتعريف إذا كنت مصابة هو إجراء اختبار فيروس الإيدز (انظري الصفحة ١١٨).



يقتل فيروس الإيدز/ السيدا الخلايا فلا يبقى منها ما يكفي لمهاجمة الجراثيم. في هذه المرحلة يصاب الشخص بمرض الإيدز/ السيدا.

في الدم ملايين من الخلايا أو الكريات البيض التي تهاجم الجراثيم وتقاوم الالتهاب.

الإيدز / السيدا

يصاب الشخص بالإيدز عندما يصبح جهاز المناعة في جسمه ضعيفاً لا يقوى على مقاومة الالتهابات والأمراض. وتختلف علامات الإيدز/ السيدا باختلاف الأشخاص، وقد تختلف عند النساء عنها عند الرجال. وغالباً ما تكون العلامات التهايباً مزمناً مع بعض الأمراض العادية الأخرى (انظرن الصفحة ٢٩٧).

وتستطيع التغذية الجيدة وبعض الأدوية أن تساعد جسم المصاب في مقاومة الالتهابات التي يسببها الإيدز، فتعيش (أو يعيش) مدة أطول. لكن لا علاج شاف للإيدز. فبعد مدة تتزايد الأمراض على الشخص المصاب بفيروس الإيدز حتى يصبح الجسم أضعف من أن يقوى على العيش.

- من إحصاءات عدد الإصابات بمرض الإيدز في العالم العربي: البحرين ٤٤، مصر ١٦٨، العراق ١٠٤، الأردن ٥٩، الكويت ٢٦، لبنان ٩٨، ليبيا ١٧، المغرب ٤٦٤، عمان ١٥١، قطر ٨٨، السعودية ٣٤٩، السودان ١٨٢٢، سوريا ٥٢، تونس ٣٤٠، الإمارات ٨، اليمن ٨٢، فلسطين ٢٩. عن إحصاءات صادرة عن منظمة الصحة العالمية، ١٩٩٧.

- طالما أنك تشعر بصحة جيدة فأنت تحمل فيروس نقص المناعة البشرية، لكنك لا تكون مريضاً بالإيدز بعد.

لماذا يختلف

الإيدز / السيدا

عند النساء

يختلف فيروس الإيدز / السيدا عند النساء لأن:

- النساء يلتقطن فيروس الإيدز بأسهل مما يلتقطه الرجال. فالرجل يقذف سائله المنوي في مهبل المرأة، حيث يبقى طويلاً. فإذا: كان في السائل المنوي فيروس الإيدز فإنه ينتقل بسهولة إلى جسم المرأة من مهبلها وعنق الرحم، خصوصاً إذا صادف جروحاً أو قروحاً.
- تلتقط النساء الفيروس في المعتاد في سن أصغر من الرجال، لأن النساء الشابات والفتيات في الغالب أقل قدرة على رفض المجامعة غير المرغوب فيها أو غير الآمنة.
- تتلقى النساء نقل دم أكثر من الرجال بسبب المشكلات التي تصادفهن أثناء الولادة.
- تمرض النساء بالإيدز أسرع من الرجال بعد الإصابة بالفيروس، فسوء التغذية والحمل قد يضعفان مقاومة النساء للمرض.
- تستطع المرأة الحامل المصابة بفيروس الإيدز، أن تنقله إلى طفلها.
- تتحمل النساء عادة مسؤولية الاعتناء بأفراد العائلة المصابين بالإيدز، حتى لو كانت هي نفسها مريضة.
- تلام النساء على غير حق، لنشر الإيدز.
- إن الرجال مسؤولون مثل النساء (إن لم يكن أكثر). فمثلاً هم الذين يدفعون المال للمجامة، وهذه وسيلة شائعة لنشر الإيدز.

تستطيعين الوقاية من الإيدز/ السيدا بالوسائل التالية:

- تأكدي من أن زوجك لا يجامع غيرك.
- اعتمدي وسائل المجامعة الآمنة - المجامعة التي تحول دون دخول سائل الرجل المنوي في مهبلك أو شرجك أو فمك.
- تجنبي ثقب الجلد أو قطعه بإبر أو أدوات أخرى لم تعقم بين المرة والمرة التالية (انظري الصفحة ٥٠٩).
- تجنبي نقل الدم إلا في الطوارئ.
- لا تشاركي أحداً أدوات الحلاقة أو فراشي الأسنان.
- لا تلمسي دم أحد أو جرحه، من دون حماية (انظري الصفحة ٢٩٥).

الوقاية من

الإيدز / السيدا

المجامة الآمنة ١٨٩

التقييم ٥١٠



يجب أن يحق لنا نحن النساء والفتيات أن نحمي أنفسنا من الإيدز/ السيدا. لهذا لا بد من:

ليست الوقاية من الإيدز/ السيدا سهلة دوماً



اختبار

الإيدز / السيدا

حالما يدخل فيروس الإيدز الجسم، يبدأ الجسم في إنتاج أجسام مضادة لمقاومة الفيروس. وتظهر هذه الأجسام المضادة عادة لدى مرور ما يراوح بين أربعة أسابيع وثمانية أسابيع بعد الإصابة بالفيروس. لكن الجسم قد يستغرق حتى ستة أشهر لينتج ما يكفي من أجسام مضادة تظهر في اختبار خاص بفيروس الإيدز (أو فيروس المناعة البشرية) (the HIV test). وتسمى هذه المرحلة بين الإصابة بالفيروس وظهور الأجسام المضادة في الدم «مرحلة النافذة» (Window Period). ويبحث اختبار فيروس الإيدز عن هذه الأجسام المضادة في الدم ليستدل بها على وجود الفيروس. فهو الوسيلة الوحيدة لمعرفة إصابة الشخص بفيروس الإيدز. وليس هذا اختباراً لمرض الإيدز.

الاختبار الإيجابي لفيروس الإيدز يعني أن الشخص مصاب بالفيروس، وأن جسمه أنتج أجساماً مضادة للفيروس. وحتى لو شعر المصاب بأنه على ما يرام، ففي إمكانه نقل الفيروس إلى الآخرين.

وأما الاختبار السلبي لفيروس الإيدز فيعني واحداً من أمرين:

- فإما أنك غير مصابة بفيروس الإيدز.
- أو أنك مصابة بالفيروس لكن جسمك لم ينتج بعد ما يكفي من أجسام مضادة للفيروس، تظهر في الاختبار (مرحلة النافذة).

إذا كان اختبارك سلبياً لكنك تعتقد مع ذلك باحتمال إصابتك فيجب أن تجري اختباراً ثانياً بعد بضعة شهور. وفي بعض الأحيان قد تحتاجين إلى معاودة الاختبار إذا كانت نتيجته إيجابية. ويمكن للعاملة الصحية (أو العامل الصحي) أن تساعدك في اتخاذ قرار.

- قد يقدم الهلال الأحمر أو الصليب الأحمر في بلدك اختباراً واستشارة بسعر زهيد. راجعي البرنامج الوطني لمراقبة الإيدز / السيدا لتستدلي على مكان إجراء الاختبار. قد يستغرق الاختبار أسبوعين حتى تأخذي النتيجة.

- إذا أمكن، اصطحي من تتقين بع حين تذهبين لأخذ النتيجة.

مرحلة النافذة

تختلف باختلاف الأشخاص. فيما يلي مثال عن طول «مرحلة النافذة» عند امرأة:

١. كان مصاباً بفيروس الإيدز.

وتجامعا مجامعة غير محمية.

فأصبحت هي أيضاً بالفيروس.

٢. بعد ثلاثة أسابيع، أجرت اختباراً

فكانت نتيجة الاختبار سلبية. لكنها

مصابة مع ذلك، وتستطيع أن تنقل

الفيروس إلى الآخرين. هذه هي «مرحلة

النافذة».



٣. بعد تسعة أسابيع أجرت

اختباراً فكانت نتيجة

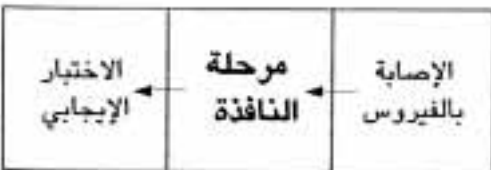
الاختبار إيجابية.

٤. مرحلة النافذة هي الوقت

بين إصابتها بفيروس الإيدز

وظهور الأجسام المضادة في

دمها



طالما أن مرحلة النافذة قد تطول ستة أشهر، فيستحسن الانتظار حتى تمر ستة أشهر منذ تعرضك للإصابة، قبل أن تجري الاختبار. وإذا اعتقدت أنك ربما تعرضت مرة أخرى للفيروس خلال الأشهر الستة في «مرحلة النافذة» هذه، فيجب أن تجري اختباراً جديداً لدى مرور ستة أشهر بعد المجامعة الجديدة.

متى يجب إجراء اختبار الإيدز / السيدا؟

- إن تغيير السلوك الجنسي غير الآمن عادة من إجراء اختبار الإيدز. لكنك قد ترغبين أنت وخطيبك أو زوجك في إجراء اختبار إذا:
- كنتما ترغبان في الزواج أو الإنجاب.
- كنت أنت أو زوجك أو طفلك تظهرون علامات الإصابة بالإيدز.
- كنت أنت أو زوجك قد جامعتما مجامعة غير آمنة.

فوائد معرفة نتيجة الاختبار

إذا كانت نتيجة الاختبار سلبية، يمكنك أن تتعامي كيف تحتمين حتى لا تلتقطي فيروس الإيدز أبداً.

- إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية، يمكنك:
- أن تمنعي نقل العدوى إلى زوجك وأطفالك أو آخرين.
- أن تعالجي مشكلاتك الصحية باكراً.
- أن تبدلي حياتك لتبقي في صحة جيدة مدة أطول.
- أن تحصلي على دعم من مصابين آخرين بالفيروس في مجتمعك.
- أن تخططي لمستقبلك ومستقبل أسرتك.

مساوئ معرفة نتيجة الاختبار

قد تتأبك مشاعر كثيرة مختلفة جداً إذا علمت أنك مصابة. والإحساس بالصدمة طبيعي في أول الأمر، حتى أنك قد لا تصدقين أن نتيجة اختبارك إيجابية. وقد تشعرين أيضاً بالغضب واليأس، وتلومين نفسك أو الآخرين.

وغالباً ما يريحك أن تحدثي أحداً، مثل العاملة الصحية التي أعطتك نتيجة الاختبار، أو شخص قريب إليك. ولكن احترسي من تخبرين. قد يلومك زوجك أو شريكك حتى لو كان مصاباً هو أيضاً بفيروس الإيدز. وقد يأمن، رون، بالخوف فيتجنبونك، لأنهم لا يفهمون الإيدز أو كيف ينتشر. فإذا أمكن، اطلبي نصيحة مستشار متخصص في قضايا المصابين بفيروس الإيدز، يستطيع أن يساعدك في اتخاذ قرار بشأن من تخبرين وكيف تواجهين هذا التبدل في حياتك.

- يجب على الدوام أن يجري اختبار فيروس الإيدز:
- بموافقتك.
- باستشارة قبل الاختبار وبعده.
- في النكته إذ يجب ألا يعلم أحد بنتيجة الاختبار إلا أنت ومن تريدين إخبارهم.



ليس الإيدز لعنة ولا عقاباً.



مهم لا يعني الاختبار السلبي أنكم لن تصابوا أبداً بفيروس الإيدز. إن كل مجامعة غير آمنة قد توأ الأفضل. لإصابة به.

المجامعة الآمنة دائماً هي الأفضل.

المشورة (الاستشارة)

المستشار (أو الاستشارة) هو شخص يستمع إليك ويتحدث معك ومع عائلتك لمساعدتك في مواجهة قلقكم وهمومكم ومخاوفكم، واتخاذ قراراتكم بأنفسكم. والمشورة مهمة طوال العمر، للمصاب بفيروس الإيدز، وليست مهمة عند اكتشاف الإصابة بالفيروس فقط. فإذا كنت مصابة بالفيروس، فالمستشار يستطيع أن يساعدك في:

- أن تقرري من تخبرين بأنك مصابة بفيروس الإيدز.
- أن تجدي دعماً لدى آخرين مصابين أيضاً بالفيروس.
- أن تحسلي على الرعاية الضرورية من المراكز الصحية.
- أن تشرحي لعائلتك ماذا يعني أن تكوني مصابة بفيروس الإيدز، وكيف ينتشر الفيروس. وهذا يساعدهم في قبول الأمر والاعتناء بك - من دون خوف أن تفهمي كيف يمكن أن تبقى بصحة جيدة أطول مدة ممكنة.
- أن تخططي لمستقبلك.
- أن تتعلمي كيف تزاولين حياتك الجنسية بطريقة آمنة.



إذا كنت عاملة صحية، فأنت في وضع مثالي للحصول على تدريب لمساعدة الذين يعانون مشكلات في فيروس الإيدز. لقد تعلم بعض الذين فقدوا أقارب من جراء الإيدز، إعطاء المشورة للآخرين حول أسلوب معاشة الفيروس.

لم يجد الطب الحديث ولا الطب التقليدي دواء للإيدز حتى الآن. لكن معظم المصابين بفيروس الإيدز يعيشون سنوات طويلة بصحة جيدة. قد يفيد خلال هذه السنوات أن:

- يستثمروا لحظات عموهم هذه أفضل استثمار.
- يمضوا أوقاتهم مع الأصدقاء والعائلة.
- يواصلوا نشاطهم بمتابعة عملهم اليومي.
- يستمروا في حياتهم الجنسية إذا شاؤوا. فالاستمتاع بالجنس، يمكن أن يساعد في إطالة البقاء في صحة جيدة.

**العيش مع
الإيدز / السيدا**

- معظم المصابين بفيروس الإيدز يعيشون سنوات طويلة بصحة جيدة.

إذا كان شريكك مصاباً بفيروس الإيدز/ السيدا

مع ان الأمر لا يخلو من الخطر، إلا أن في إمكانك أن تواصل مع شريك مصاب بفيروس الإيدز من دون أن تصابي أنت، إذا كنتما تتبعان بانتباه وسائل الجامعة الآمنة. ومع استخدام هذه الوسائل (انظري الصفحة ١٨٨)، راقبي صحتك جيداً. راقبي الجروح في الجلد أو الأماكن الأخرى التي قد يحدث فيها التهاب. وتذكرتي أن في إمكانك أن تواصل الحياة الجنسية من دون مجاعة. فالمانعة والاحتضان بالأيدي لا ينقلان فيروس الإيدز.



حاوولي الانضمام إلى مجموعة من المصابين بفيروس الإيدز، أو تشكيل مجموعة. يعمل بعض المصابين بفيروس الإيدز ومرض الإيدز في تثقيف المجتمع ، وفي توفير عناية منزلية للمرضى بالإيدز ولحماية حقوق المصابين بفيروس الإيدز ومرض الإيدز.



مجموعات مساندة ٤١٢ .

الصحة النفسية ٤٠١

إذا كان لديك أطفال ، فاجعلي أحد أهدافهم البقاء في صحة جيدة .

اعتني بصحتك الروحية والنفسية. فقد يمدك إيمانك وتقاليديك بذلك. والقوة.
فكري في شأن المستقبل. إذا كان لديك أطفال:
- امضي الوقت معهم الآن، واعتني بهم وأرشدتهم.
- رتبني الأمر ليعني بهم أقاربك عندما لا يعود في استطاعتك ذلك .
- اكتبني وصية ، أو ادرسي قانون الأحوال الشخصية في مجتمعك حتى تضمنني، إذا كان لديك مال أو بيت أو أملاك، أن تكون من نصيب أولئك الذين تريدين أن تكون لهم .

اهتمي بصحتك

- اهتمي بالمشكلات الصحية باكراً. فكل التهاب يزيد من ضعف نظام مناعتك.
- كلي أطعمة مغذية ليظل جسمك قوياً. الأطعمة الجيدة وأنت في تمام العافية، هي نفسها الأطعمة الجيدة وأنت مريضة.
- اشترى أطعمة مغذية بدل إنفاق المال في شراء حبوب الفيتامين أو الحقن (انظري الصفحة ١٦٥).
- تجنبني التبغ والكحول والمخدرات (انظري الصفحة ٤٢٣).
- اعتمدي المجامعة الآمنة من أجل صحتك وصحة شريكك سواء بسواء. فالمجامعة الآمنة تقبلك من التهابات جديدة وحمل غير مقصود والتي قد تضعف أكثر نظام مناعتك .
- حاوولي أخذ قسط كاف من الراحة والتمرين . فهذا يساعد جسمك في أن يظل قوياً لمقاومة الالتهاب.
- اتقي الالتهاب بالاغتسال كثيراً.

الحمل والولادة والإرضاع من الثدي

الحمل

قد يكون الحمل خطراً على المرأة المصابة بفيروس الإيدز. ففي أثناء الحمل والولادة قد تزيد احتمالات معاناتها بالمشكلات التالية، على ما يمكن أن تعانيه امرأة غير مصابة بفيروس الإيدز:

- فقدان الجنين أثناء الحمل (الإسقاط).
- الحمى والالتهابات واعتلال الصحة.
- الالتهابات الخطيرة بعد الولادة، وهي التهابات تصعب معالجتها، وقد تهدد حياتها.

علاوة على هذا يمكن لطفلها:

- أن يكون مصاباً بفيروس الإيدز.
- أن يولد باكراً، أو معتلاً فيموت.

قد ترغب بعض النساء في الحمل على الرغم من إصابتهم بفيروس الإيدز. أو قد يتعذر عليهن منع الحمل.



إذا أردت أن تحملي

إذا لم تكوني واثقة من أنك أنت أو شريك حياتك مصابان بفيروس الإيدز، وكان في إمكانكما إجراء اختبار للفيروس، فعليكما الانتظار ستة أشهر قبل إجراء الاختبار. وفي هذه الأثناء استخدموا الواقي كلما تجمعا خصبك. إذا تعذر عليكما إجراء الاختبار، يمكنكما تقليص احتمال الخطر باتباع هذه النصيحة:

- استخدموا واقياً في المجامعة، إلا في أيام خصبك.
- عندما لا تكونين خصباً اعتمدي وسائل الجماع الآمن.
- لا تتجمعا أبداً إذا ظهرت علامات مرض منقول جنسياً.

- منع الحمل قد يحمي صحتك

ويبقى على قيد الحياة مدة أطول، إذا كنت مصابة بفيروس الإيدز وحاملًا فالاعتناء بنفسك مهم للغاية.

أيام الخصب ٢٢٠ و ٢٢٣.

يولد نحو ثلث الأطفال مصابين بفيروس الإيدز إذا كانت الأم مصابة بالفيروس.

هذان الطفلان غير مصابين بفيروس الإيدز



هذا الطفل مصاب بفيروس الإيدز.

يمكن أن يصاب الجنين وهو في الرحم، أو أثناء الولادة، أو أثناء إرضاعه من الثدي. وثمة أدوية مضادة للفيروس (مثل أزي تي AWT ونفرايين nevirapine) تحت الاختبار الآن، وقد تقلص احتمالات انتقال الفيروس إلى الطفل. تفحصي الأمر مع عاملة صحية مدربة على معالجة فيروس الإيدز أثناء الحمل أو برنامج للوقاية من فيروس الإيدز.

تتقل الأم المصابة بفيروس الإيدز الأجسام المضادة إلى طفلها على الدوام، ولكنها قد لا تنقل إليه الفيروس نفسه. بالفيروس. أن اختبار دم الوليد إيجابي على الدوام، لأن الأجسام المضادة التي نقلتها إليه أمه موجودة في دمه. لكن اختبار كثير من الأطفال يصبح سلبياً فيما بعد. ويعني هذا أنهم لم يكونوا فعلاً مصابين بالفيروس. ويستحيل أن نعرف من اختبار الفيروس العادي، إذا كان الطفل يحمل الفيروس أو الأجسام المضادة فقط، حتى يبلغ شهره الثامن عشر. ففي هذه السن تختفي من دم الأجسام المضادة التي نقلتها إليه أمه.

الولادة

إذا كانت القابلة في رأيك متفهمة، أخبريها أنك مصابة بفيروس الإيدز حتى تحمي طفلك وتحملك من الالتهاب.

وبعد الولادة اغسلي أعضاءك التناسلية مرتين في اليوم بصابون لطيف وماء نظيف. استلمي عن علامات الالتهاب بعد الولادة، وتعالجي فوراً عند الحاجة.

الإرضاع من الثدي

ينتقل فيروس الإيدز إلى الطفل أحياناً بواسطة لبن حليب الثدي. ولا يعرف أحد نسبة حدوث هذا الانتقال، أو لماذا يحدث لبعض الأطفال ولا يحدث لغيرهم. ويتزايد فيروس الإيدز في لبن حليب الثدي لدى الأمهات اللواتي أصبن بالفيروس قبل مدة قصيرة، وكذلك اللواتي اشتد عليهن مرض الإيدز.

وقد تجد بعض الأمهات صديقة أو قريبة غير مصابة بالفيروس تستطيع أن تنوي عنها في إرضاع طفلها. وقد يكون هذا أمن خيار لطفلك. ولكن حتى لو كنت مصابة بفيروس الإيدز فإن إرضاع طفلك من الثدي أفضل من إرضاعه لبناً حليب آخر أو لبن حليب البودرة. ففي كثير من المجتمعات يفوق خطر الإسهال وسوء التغذية الذي قد تسببه أنواع اللبن الحليب الأخرى، غير حليب الثدي، خطر الإصابة بفيروس الإيدز، خصوصاً في الأشهر الستة الأولى من عمر الطفل.

بعد الشهر السادس، حين يكبر طفلك ويقوى، لا يعود خطر الإسهال والالتهاب كبيراً ويمكنك عندئذ أن تعطيه لبناً حليبياً آخر، وتطعمي طفلك أطعمة أخرى. بذلك يكون الطفل قد حظي بفوائد الإرضاع من الثدي، وقل خطر إصابته بفيروس الإيدز.

وقد يفيدك أن تحدثي عاملة صحية عن الإرضاع من الثدي وفيروس الإيدز، لاتخاذ قرار إرضاع طفلك من الثدي، وللإجابة عن بعض الأسئلة الصعبة التالية: هل أنت واثقة من أنك مصابة بفيروس الإيدز؟ ينبغي ربما أن تجري اختباراً.

هل يمرض الأطفال في منطقتك كثيراً أو يموتون من جراء الالتهابات أو الإسهال أو سوء التغذية؟ إذا كانوا يموتون فعلاً، فالإرضاع من الثدي أفضل.

هل تتوفر أنواع اللبن الحليب المركب النظيف المغذي أو أنواع أخرى؟ ستحتاجين إلى شراء مؤونة ستة أشهر منها على الأقل، وهذا مكلف جداً. وقد تحتاجين كذلك إلى ما يكفي من الماء النظيف المغلي، وبعض التدريب على أسلوب إطعام الطفل أنواع اللبن الحليب الأخرى أو اللبن الحليب المركب. بالكوب أو المعلقة.

هل هناك امرأة أخرى تستطيع أن ترضع طفلك؟ هل أنت واثقة من أنها غير مصابة بفيروس الإيدز؟

الالتهاب بعد الولادة ٩٧.

عندما تمرض الأم المرضع ١٢٠.

أطعمة أخرى لطفلك ١١٠.



أياً كان اختيارك فلا تلومي نفسك إذا أصيب
طفلك بالفيروس. فليس من وسيلة أكيدة
احتمالاً

رعاية المصابين

بالإيدز / السيدا

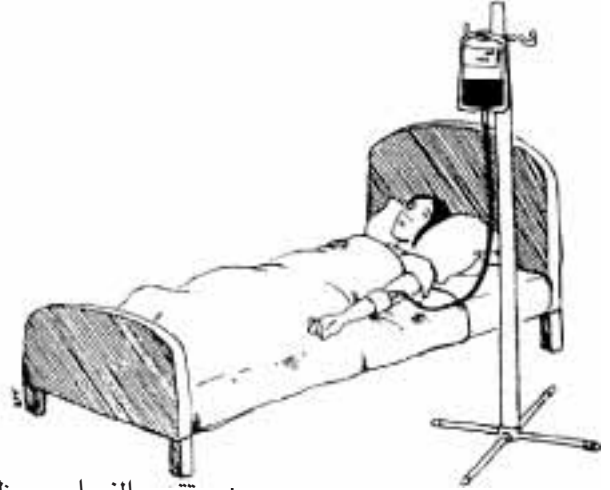
قد تستمر مشكلات الإيدز الصحية والطبية مدة طويلة. وقد تستفيد هذه المشكلات الكثير من طاقة المريض وأسرته، ومواردهم.

إذا كنت مصابة بالإيدز، فينبغي ربما أن تستشيري عاملة صحية، أو تذهبي إلى عيادة بين حين وآخر لمعالجة التهاب. ولكن قد لا تحتاجين أبداً إلى المكوث في المستشفى. وربما تترتاحين أكثر في البيت، حيث يعتني بك أفراد أسرتك في جو عائلي.

ولكن إذا واجهتك مشكلة لم يتيسر حلها بالعناية المنزلية، فاذهبي إلى عاملة صحية أو عيادة أو طبيب ممن تثقين بهم، من ذوي الخبرة في مرض الإيدز بحال تواجدهم. ثم اذهبي إلى الشخص ذاته كلما واجهت مشكلة. فالذهاب من عيادة إلى أخرى يضيع وقتك وطاقتك ومالك .



يكلف البقاء في
المستشفى عادة مالا
أكثر من الطعام
والدواء اللازمين
للحصول على رعاية
جيدة في المنزل



تقوم النساء بمعظم الأعمال للاعتناء بالمرضى في المنزل، وهن في المعتاد اللواتي يرعين الأسرة.

إذا كنت تعتنين بمصاب بالإيدز، احرصي على الاهتمام بحاجاتك أنت أيضاً. حاولي الحصول على معونة أفراد العائلة الآخرين، والأصدقاء وأفراد مجتمعك. فقد تحصلين على معونة نوادي البلدة، و نوادي الشبيبة وجمعيات المساعدة الذاتية الخاصة بمرض الإيدز بحال وجودها.

- الاستعانة بالمستشارة الجيدة (أو
المستشار الجيد) أمر ضروري لمساعدتك
في الاعتناء بمصاب بالإيدز في المنزل.

عندما لازمت روزا الفراش بسبب اشتراكات الإيدز، ظلت أمها تحتفظ بمزاج مرح. وكانت تحمم ابنتها كل يوم وتلبسها ثياباً

جميلة وتضع لها زهوراً قرب سريرها. لم تكن روزا تجوع لكن أمها كانت تعد الطعام بطريقة تجعلها ترغب في الأكل. وكان أفراد العائلة يحادثون روزا عن الحياة اليومية وأعمالهم وأحوال المجتمع. وشعرت روزا بفضل روحهم المرحة وملاحظاتهم الإيجابية، بأنها لم تهمل. ومع أن روزا كانت كثيراً ما تشعر بالإرهاق والاعتلال، إلا أن أسرتها كانت ترتب لها زيارة من صديقاتها حين كانت تشعر بالتحسن. وجعلت الموسيقى والمحادثة والروح الطبية البيت مليئاً بالحياة. وأحست روزا بأن أسرتها تحبها وتحتاج إليها، وبأن الإيدز لا يستطيع أن يبعدها من عائلتها.



الوقاية من فيروس الإيدز / السيدا في المنزل

إذا اتبعت هذه القواعد، فلا خوف من انتشار فيروس الإيدز من شخص مصاب إلى الآخرين حوله، أو من أن تلتقطي الفيروس بنفسك

- أحرقى أو أطمري الضمادات القذرة
إذا كانت لا تغسل.

- الأمور التالية مفيدة لكنها ليست
ضرورية :

• أضيفي مستحضر تبيض لإلى
الماء والصابون وانقي الثياب ١٠
دقائق قبل غسلها.

• ضعي قفازات أو أكياس بلاستيك
في يديك.

التعقيم ٥١٠.



تجنبي لمس سوائل جسم المصاب، مثل الدم والقيء والبراز
والبول واللعاب والسائل المنوي.

لا تشاركي أدوات تلامس الدم . ومن هذه آلات الحلاقة والإبر،
والأدوات الحادة التي تجرح الجلد، وفراشي الأسنان. إذا
اضطرت إلى مشاركة هذه الأشياء فعقميها قبل أن تستخدمها
أحد. فإذا تعذر تعقمها فاغليها في الماء عشرين دقيقة.

أبقي الجروح مغطاة. على كل من المصابين بفيروس الإيدز،
والذين يعتنون بهم، أن يغطوا جميع الجروح بضمادات أو
أقمشة نظيفة.

استخدمي قطعة بلاستيك أو ورق أو قفاز. أو ورقة شجر كبيرة لتمسكي الضمادات الملوثة أو
الملابس أو الدم أو القيء أو البراز.

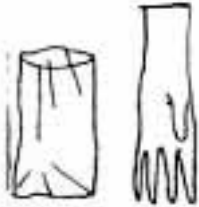
اغسلي يديك بالصابون والماء بعد تغيير الشراشف والملابس الوسخة .

أبقي الشراشف والملابس نظيفة. فالنظافة تشعر المصاب بالارتياح وتقي من مشكلات
الجلد. ولدى غسل الملابس والشراشف الملوثة بالدم أو الإسهال أو سوائل الجسم الأخرى:

اغسليها وحدها ولا تخلطها مع غسيل بقية أفراد الأسرة .

امسكيها من أجزائها غير الملوثة وصبي الماء على سوائل الجسم العالقة بالقماش. تنهي
جيداً على الأخص إذا كان الدم كثيراً، بعد الولادة مثلاً.

اغسلي الشراشف والملابس بالماء والصابون وعلقها في الشمس إذا أمكن لتجف، ثم اطويها
أو اكويها كالمعتاد



لن تصابي بفيروس
الإيدز وأنت تغسلين
ثياب مصاب. إذا اتبعت
النصائح المذكورة أعلاه.

المحافظة على الصحة الجيدة أطول ما يمكن

عندما يصاب المرء بالإيدز يفقد جهاز المناعة في جسمه القدرة على مقاومة الالتهابات والأمراض العادية. ويزداد ضعف جهاز المناعة مع كل مرض، فيصبح المرء أضعف في مقاومة الالتهاب في المرة التالية. ويستمر هذا حتى لا يعود جسم المريض قادراً على البقاء. والوقاية من الالتهابات والأمراض هي أفضل السبل لبطيء تقهقر نظام المناعة. وينبغي أيضاً معالجة أي التهاب لمنع انتشاره أو من التناقم. وبذلك يستطيع المصاب بالإيدز أن يحتفظ بصحة بيده أطول ما يمكن.

الوقاية بالدواء من بعض الالتهابات

يستطيع المصاب بالإيدز أن يتقي بعض أنواع النزلات الرئوية والإسهال، بتناول المضاد الحيوي كو- تريموكسازول بانتظام. ويمكنك أن تتناوله حالمًا تصابن بالتهاب رئوي أو بإسهال أو التهابات جلدية خطيرة.

تناولي: كو- تريموكسازول ٤٨٠ مليغرام (٨٠مليغرام تريميثوبريم و ٤٠٠ مليغرام سافاميثوكسازول) حبة بالفم كل يوم، أو حبتين بالفم مرتين في الأسبوع. اشربي الكثير من الماء كل يوم إذا كنت تتناولين الكو- تريموكسازول.

مهم ردت فعل الحساسية من الكو- تريموكسازول شائعة أكثر لدى المصابين بالإيدز. توقفي عن تناوله إذا عاودك طفح جلدي أو أي علامة أخرى على الحساسية من الأدوية. يسبب تناول المضادات الحيوية عادة مشكلات في الالتهابات الفطرية على مختلف أنواعها: في اليوم وعلى الجلد، وفي المهبل. وربما يمكنك اتقاء بعض هذه الالتهابات بتناول اللبن (الزبادي) ومنتجات اللبن الرائب كل يوم.

وتزداد عادة مشكلات التهابات الفطر في المهبل عند المرأة، إذا كانت تتناول المضاد داخل حيوية. ويفيدها أن تأكل اللبن (الزبادي) واللبن الرائب أو أن تجلس في وعاء ماء مع لبن أو خل.

استلمي مزيداً عن التهابات الفطر في المهبل، وانظري الصفحة ٢٦٤ والفطر الجلدي في الصفحة ٣٠٠، والفطر في الفم، في الصفحة ٣٠٥.

الصحة النفسية

الصحة النفسية مهمة جداً لتحافظي على صحتك جيدة وتتقي الأمراض. ويضغط الإيدز/ السيدا ضغط شديداً على نفسية الإنسان ومشاعره. وللمرض. ما يشعر المصابون بالخوف الشديد والتوتر والقلق، أو يشعرون بالحزن، أو لا يشعرون بشيء على الإطلاق (الاكتئاب). وقد تشتد هذه المشاعر إلى درجة أنها تحدث علامات جسدية. ويمكن للقلق والكآبة أن يضعفا الجسم فيجعلان المصاب أشد تعرضاً للمرض.

ويفيدك جداً أن تحاولي التمييز بين علامات المرض التي تسببها المشكلات اليتناقم. والعلامات التي تنشأ من القلق والكآبة. إن معرفة سبب المشكلة قد تسهل معالجتها. وينبغي أيضاً أن تحاولي التغلب على هذه المشاعر حتى لا تسهم في جعل مرضك يتناقم.



المشكلات الطبية الشائعة

يمرض المصاب بالإيدز/ السيدا بسهولة من الكثير من المشكلات الطبية الشائعة. وفيما يتبع في هذا الفصل معلومات المشكلات هذه المشكلات شيوعاً، وكيف يمكن للشخص أو للعائلة أن تعتني بها.

إن مجرد إصابة أي شخص بإحدى هذه المشكلات ، لا يعني أنه مصاب بالإيدز. لكن هذه المعلومات قد تفيد أي شخص يعاني أحد هذه الأمراض .

الحرارة

غالباً ما ترتفع الحرارة، فض. ويصعب علينا أن نعرف إذا كانت الحرارة المرتفعة ناتجة من التهاب تمكن معالجته، مثل السل أو التهاب الحوض أو الملاريا أو من فيروس الايدز نفسه . فإذا كان ارتفاع الحرارة سببه التهاب، فلا بد من أن تعالجي الالتهاب ذاته.

تقاس الحرارة بميزان الحرارة ، أو يمكنك أن تضعي ظاهر يدك على جبين المريضة وظاهر يدك الأخرى على جبينك. فإذا شعرت أن حرارة المريضة أعلى، فالراجح أنها مصابة بارتفاع حرارة.

المعالجة:

- إنزعي الملابس الزائدة ، وهوي الغرفة.
- بردي الجلد بسكب الماء ، أو امسحي الجلد بقماشة مبلولة ، أو ضعي ملابس مبلولة على صدر المريضة وجبينها وهويها.
- إسقي المريضة كثيراً من السوائل ، حتى لو لم تكن عطشى. يجعل ارتفاع الحرارة الجفاف سهلاً (الجفاف هو فقدان الجسم كثيراً من الماء).
- أعطي المريضة دواء مثل الباراسيتامول ، أو الأسبرين ، أو الإيبوبروفين لمحاولة تخفيض الحرارة .
- أبقى الجلد نظيفاً وجافاً. استخدمي المراهم أو نشاء الذرة للوقاية من القروح والطفح .

أطلب العون إذا:

- ارتفعت الحرارة كثيراً.
- استمر ارتفاع الحرارة أياماً عديدة .
- لازم المريضة السعال وصعوبة التنفس وفقدان الوزن.
- تصلب عنق المريضة وشعرت بألم شديد، وأصببت بإسهال مفاجئ وشديد مع ارتفاع الحرارة.
- كانت المريضة التي ارتفعت حرارتها حاملاً ، أو أنجبت قبل وقت قصير، أو أجهضت أو أسقطت.
- كانت المريضة تعالج من الملاريا، ولم تنخفض الحرارة بعد العلاج الأول.
- ظهرت إفرازات من المهبل وألم في البطن مع ارتفاع الحرارة .



- استعملي مزيداً عن المشكلات الصحية المذكورة في هذا الفصل وانظري: "كتاب الصحة للجميع" ، أو كتاب طب عام آخر.

قياس الحرارة ٥١٤

النزلة الرئوية ٣٠٤

السل ٣٠٣، ٣٧٥

الالتهاب بعد الإجهاض ٢٥٥

التهاب الحوض ٢٧٢



الإسهال

الإسهال هو التبرز ثلاث مرات أو أكثر في النهار برازاً رخواً أو سائلاً. والتبرز عدة مرات برازاً اعتيادياً ليس إسهالاً. وقد يتكرر الإسهال ويتوقف، وتصبح معالجته. وأكثر أسباب الإسهال شيوعاً لدى المصابين بالإيدز/ السيدا هو التهاب في الأمعاء من جراء طعام أو ماء غير نظيف، أو التهاب من جراء فيروس الإيدز نفسه، أو آثار جانبية لبعض الأدوية.

قد يؤدي الإسهال إلي:

- سوء التغذية، إذا كان الطعام يمر عبر الجسم بسرعة لا تسمح بالاستفادة منه.
- كذلك غالباً ما يمتنع المصابون بالإسهال عن الأكل لأنهم لا يشعرون بالجوع.
- الجفاف، إذا كان الجسم يفقد بالتبرز من الماء أكثر مما يمتص. الجفاف أسرع في البلاد الحارة، وعند الذين ارتفعت حرارتهم.

علامات الجفاف

- العطش
- بول قليل، أو لا بول.
- جفاف الفم .
- فقدان الجلد ليونته.
- الشعور بالدوخة عند الوقوف .



... إذا لم تعد ثنية الجلد إلى وضعها العادي مباشرة، فالشخص مصاب بالجفاف



ارفعي الجلد بين إصبعيك...

مهم إذا بدت هذه العلامات على

مريضة وكانت تتقيأ أيضاً، فهي بحاجة إلى سوائل في الوريد أو في الشرج (انظري الصفحة ٥٢٥). المعالجة. معونة طبية، فالجفاف الشديد هو حالة طارئة .



نقل!

المعالجة:

- اتقي التجفاف بشرب سوائل أكثر من المعتاد. فعصير الفاكهة والأعشاب الطبية المختلفة مثل النعناع والزهرات والتبليدي أو الجونجليز، وحليب جوز الهند، والشاي الخفيف المحلى، والعصيدة، وماء الأرز، ومحلول معالجة الجفاف (انظري الصفحة ٥٢٤) جيدة لمقاومة الجفاف. حتى إذا لم تشعر المريضة بالعطش، فعليها أن تشرب بعض السوائل كل خمس دقائق أو عشر.

- كلي باستمرار. حاولي أن تأكلي مقادير قليلة من الطعام يسهل على الجسم هضمها. اطبخي الطعام جيداً، ثم دقيه أو اطحنه. بعض الحبوب الممزوجة بالفاصوليا واللحم أو السمك مفيد، وكذلك اللبن الحليب ومنتجاته مثل الجبنة والزبادي والموز. لا تأكلي خضاراً غير مطبوخة، وحبوباً كاملة وقشر فواكه، وتوابل حارة، أو مأكولات أو مشروبات كثيرة السكر. فهي تجعل

الإسهال يتفاقم .



لا تتناولي دواء إلا لهذه الأنواع من الإسهال:

- الإسهال المفاجئ الشديد: مع ارتفاع الحرارة (مع دم أو بلا دم في البراز). تناولي كوتريموكسازول ٤٨٠ مليغراماً (٨٠ مليغراما تريميثوبريم و٤٠٠ مليغرام سلفاميثركسازول)، حبتين بالفم كل يوم، عشرة أيام. وإذا كنت تشكين من حساسية حيال مركبات السلفا، فتناولي بدلاً منه نورفلوكساسين ٤٠٠ مليغرام ، جرعة واحدة فقط. فإذا لم تشعرى بتحسن بعد يومين، راجعي عاملة صحية.

- الإسهال الذي يحتوي على دم بدون حرارة، قد يكون من فعل الاميبا (وهي حيوانات صغيرة للغاية تعيش في الماء أو في الأمعاء). تناولي المترونيدازول ٥٠٠ مليغرام، ثلاث مرات في اليوم، سبعة أيام . فإذا لم تشعرى بتحسن بعد يومين، راجعي عاملة صحية .

- عندما يكون الإسهال مزمنًا، قد تصبح المنطقة قرب الشرج حمراء متقرحة. وقد يفيد دهن هلام نبطي أو مرهم أكسيد الزنك كلما تبرزت المصابة . وقد تصاب بالبواسير.

اطلبي العون إذا:

ظهرت علامات الجفاف (انظري الصفحة ٢٩٨).

عجزت عن الأكل أو الشرب كالمعتاد.

لم تتحسن الحالة مهما فعلت.

ارتفعت الحرارة كثيراً.

تبرزت برازاً سائلاً مرات عديدة في اليوم.

تبرزت برازاً فيه دم ولم يتوقف رغم الدواء.

تقيأت أيضاً



الوقاية:

اشربي ماء نظيف. عقمي ماءك قبل استخدامه في الطعام والشراب.

كلي طعاماً نظيفاً. اغسلي الأطعمة النيئة أو قشريها، واطبخي اللحم جيداً. احمي الطعام من

القاذورات والذباب والحشرات والحيوانات، التي قد تنقل إليك جراثيم .

اغسلي يديك على الدوام :

بعد استعمالك المرحاض أو مساعدتك أحداً لاستعمال المرحاض.

بعد غسلك أطفالاً متسخين، أو أشخاصاً مرضى.

قبل إعدادك الطعام أو الشراب.

احمي مصدر المياه في منطقتك.



إذا كنت حاملاً أو تُرضعين من الثدي فلا تتناولي نروفلوكساسين. استعملي المزيد عن هذه الأدوية في ”الصفحات الخضر“.

البواسير ٧٠.

الماء النظيف ١٥٥.

الطعام السليم ١٥٦.

غسل يديك ٥١٠.

الطفح الجلدي والحكاك (الهرش)

كثيراً ما تصعب معرفة أسباب ، الطفح الجلدي والحكاك. يمكن تخفيف الكثير من مشكلات الجلد بإبقائه نظيفاً. وإذا أصبحت البشرة جافة جداً، استحمي مرات أقل. حاولي الاستحمام يومياً. حاولي دهن هلام النفط أو الغليسرين أو الزيوت النباتية، على الجلد بعد الاستحمام. ارتدي ثياباً قطنية فضفاضة .

ردات فعل الحساسية

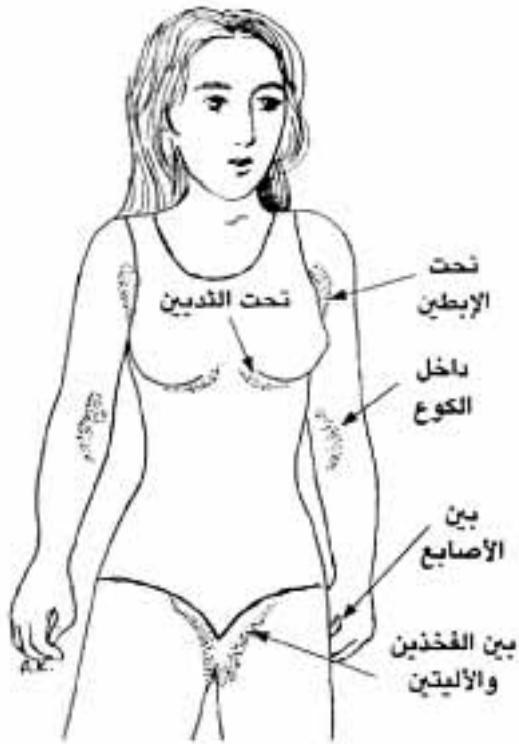
ردات فعل الحساسية ، التي كثيراً ما تحدث طفحاً وحكة جلدية، شائعة أكثر لدى المصابين بالإيدز/ السيدا. وأسوأ ردات الفعل تلك التي تسببها الأدوية المشتقة من السلفا (مثل الكو__ تريموكسازول) على الأخص . إذا كنت تتناولين الأدوية وأصبت بطفح وحكة جلدية، وحكة في العيون وقيء (طرش أو استفراخ) أو دوار (دوخة) ، فتوقفي عن تناول هذه الأدوية على الفور وراجعي عاملة صحية. قد يكون لديها دواء من غير مشتقات السلفا، يؤدي الغرض .

الالتهابات الفطرية (داء المبيضات ، المونيليا ، كانددا)

يصعب وصف الالتهابات الفطرية لأنها تشبه كثيراً من الأشياء. فبعض الالتهابات الفطرية تبدو مثل رقعة مستديرة حمراء أو بقع محرشفة مع حكة. وكثيراً ما تظهر التهابات فطرية في المهبل لدى المرأة المصابة بالإيدز/ السيدا. قد تكونين مصابة بالتهاب فطري إذا كنت تعانين مشكلات جلدية في واحدة من هذه المناطق:

المعالجة:

إذا كنت مصابة ببقع حمر مع حكة، فابقي منطقة البقعة نظيفة وجافة. وإذا أمكن أبقِ المنطقة مكشوفة مهوأة ومشمسة . ادهني مرهم نستاتين ثلاث مرات في اليوم ، أو ماء البنفسج (الجنشان البنفسجي) مرتين في اليوم حتى يزول الطفح تماماً. إذا كان الالتهاب الفطري شديداً جداً، قد يفيدك أن تتناولي كيتوكونازول بالفم . تناولي حبة ٢٠٠مليغرام مرة في اليوم عشرة أيام (ولا تتناولي هذا الدواء إذا كنت حاملاً). حافظي على نظافة المنطقة المصابة وابقِها جافة. لبسي ثياباً قطنية فضفاضة.



البقع البنية أو البنفسجية اللون على الفم أو الجلد

يسبب هذه البقع سرطان الأوعية الدموية أو الغدد اللمفاوية ، ويسمى سرقوم كابوسي (Kaposi sarcoma). ولا تنقيد الأدوية. فإذا أزعجك في تناول الطعام مثلاً ، بسبب وجود بقع في فمك فراجعني عاملة صحية.

الحكاك (الحكة الهرش)

المعالجة من دون دواء:

بردي الجلد أو هويّه .

تجنبي الحرارة أو المياه الحارة على الجلد.

تجنبي حك البقع لأنه يسبب تفاقم الحكاك وأحياناً الالتهاب .

قصي أظفارك وأبقئها نظيفة لتجنب الالتهاب.

استخدمي للتبريد قماشاً تنقعينه في شوفان (Oatmeal) مغلي، ثم تعصرينه،

أو أعشاباً أخرى مفيدة.

تفيدك هذه النباتات أيضاً في
التخفيف من الحكاك:

• صبغة شجرة الشاي من

أوستراليا.

• عصير نبتة

الصبر (Aloe Vera).

• البابونج.

• الشوقان.



يجب أن تستخدم المرأة الحامل أو
المرضعة الأدوية المضادة للحساسية
بحذر (انظري «الصفحات الخضراء»).

المعالجة بالأدوية (استخدمي واحداً من هذه):

ادهني غسول كالامين (Camamine Lotion) بفضطة نظيفة عند

ادهني مقداراً قليلاً من مرهم ١% هيدروكورتيزون أو من كريم الدواء نفسه ثلاث مرات في
اليوم.

تناولي دواءً مضاداً للحساسية مثل ديفنهدرامين أو هيدروكسيزين بالفم .

تناولي ٢٥ مليغراماً أربع مرات في اليوم . قد تشعرك الأدوية المضادة للحساسية بالنعاس.

الهربس المنطقي (زونا، قوباء، العقبولة، السنغلات، هربس

زوسن)

ويسببه فيروس الهربس. ويبدأ عادة طفحاً مؤلماً مع بثور، قد تتقرح فيما بعد. وهو

أكثر شيوعاً على الوجه والظهر والصدر. وقد تشعرين بحرق وألم شديد. وقد يأخذ

الطفح في الشفاء في غضون بضعة أسابيع ، لكن الألم قد يستمر مدة أطول .

المعالجة:

ادهني غسول كالامين مرتين في اليوم لتخفيف الألم والحكة.

ابقي القروح جافة أو غطيها بشاشة غير مشدودة إذا كانت الثياب تحتك بالقروح.

لمنع الالتهاب ادهني سائل ماء البنفسج (الجنشان البنفسجي). فإذا التهابت القروح،

انظري (الصفحة ٤٠٧).

كثيراً ما تحتاجين إلى مسكن للألم (انظري الصفحة ٤٧٠).

قد يفيدك ربما دواء أسيكلوفير.

لا تلمسي عينيك لأن الهربس، يستطيع أن يتلف البصر ويسبب العمى.



الغثيان (اللعيان) والقيء (الطرش أو الاستفراغ)

إذا منع الغثيان والقيء عن الأكل والشرب، فقد يضعفها ويصيبها بسوء التغذية والجفاف. وقد يستمر الغثيان والقيء عند البعض يوماً بعد يوم. وهما ينتجان من أحد الأسباب التالية:

- الالتهابات.
- بعض الأدوية .
- مشكلات في المعدة والأمعاء.
- التهاب فيروس الإيدز نفسه .



المعالجة:

- كفي قضمات صغيرة من الطعام الجاف (الخبز والكمك) عندما تستيقظين في الصباح .
- حاولي تجنب روائح الطعام عند طهوه. إذا بدا لك أن أحد الأطعمة قد يسبب لك غثياناً وقيئاً فتجنبيه .
- اشربي جرعات صغيرة من شراب النعناع أو الزنجبيل أو القرفة.
- العقي ليمونة حامضة
- نظفي أسنانك وتمضمضي كثيراً لتزيلي الرائحة الكريهة بعد التقيؤ.
- هوي غرفتك والمنزل على الدوام.
- بللي قماشة في ماء بارد وضعيها على جبينك.
- إذا كان أحد الأدوية هو سبب الغثيان والقيء، اطلبي إبداله فلعل دواء آخر يفي بالغرض.

إذا كان القيء شديداً:

1. امتعي عن الشرب أو الأكل ساعتين.
2. ثم في الساعتين التاليتين اشربي ثلاث ملاعق كبيرة من الماء، أو من محلول معالجة الجفاف، أو من سائل آخر صاف، كل ساعة. زيدي مقدار السائل رويداً إلى ٤ أو ٦ ملاعق كل ساعة. إذا لم تتقيئي، واصلي زيادة مقدار السائل .
3. إذا لم تتمكني من وقف التقيؤ، تناولي البروميثازين ٢٥ مليغراماً إلى ٥٠ مليغراماً، كل ست ساعات، حسب الحاجة.
4. كلما تحسن الغثيان، ابدأي الأكل بمقادير قليلة من الطعام من جديد. كلي أولاً طعاماً بسيطاً مثل الخبز أو الأرز أو العصيدة.

متى تطلبين العون:

- عندما تعجزين طول ٢٤ ساعة عن إبقاء طعام أو شراب في جسمك.
- عندما تشعرين بألم في البطن أو ترتفع حرارتك.
- عندما يشد القيء، ويصبح أخضر قاتماً أو بنياً قاتماً، وتشبه رائحته رائحة البراز، أو عندما تجدين فيه دماً.
- عندما تظهر عليك علامات الجفاف.

السعال (الكحة)

السعال هو وسيلة الجسم لتنظيف جهاز التنفس والتخلص من البلغم . والسعال أيضاً علامة معروفة بوجود مشكلة في الرئتين، مثل النزلة الرئوية (نيمونيا) أو السل . فالرئتان تنتجان مقداراً أكبر من البلغم حين تهيجان أو تلتهبان .

وحين يخرج البلغم مع السعال فلا تتناولي دواء لوقف السعال . بل افعلي ما يساعدك في إخراج المزيد من البلغم، وبذلك تشفين من السعال بسرعة .

المعالجة:

اشربي الكثير من الماء . فالماء أفضل من أي دواء . فهو يحلل البلغم ويسهل إخراجه حين تسعين .

اسعلي مرات عديدة في اليوم لتنظيف الرئتين . غطي فمك عند السعال . تحركي بالمشي أو بالتقلب في الفراش والجلوس فيه . فبذلك تساعدن البلغم في الخروج من الرئتين .

لطّفي بعمومك بشرب الشاي مع عصير الليمون الحامض والعسل ، أو شراب أعشابك الخاصة (مثل البابونج والتليو وعرق السوس والشمرة والختمية والزنجبيل) . أدوية السعال التي تشتريها أغلى، ولا تفيد أكثر .

إذا اشتد السعال ومنعك من النوم في الليل، فتناولي دواء الكوديين للسعال (انظري الصفحة ٤٨٥) .

ليضرب أحدهم باليد على أعلى الظهر، لتسهيل خروج البلغم مع السعال (الطريقة الموضعية).



لا تدخني إذا كنت تسعين .

كثيراً ما يصاب مرضى الإيدز / السيدا بنزلة رئوية أو بالسل . استعملي المزيد أدناه وفي الصفحة التالية .

بإمكانك أن تُعدي هذا الشراب لجميع أنواع السعال، خصوصاً الجاف. تناولي منه ملعقة صغيرة كل ساعتين أو ثلاث ساعات.



امزجي مقدار من العسل

+



مقدار من عصير الليمون

+



مقدار من الماء

مهم إذا أخرجت بالسعال بلغمًا أصفر أو أحضر، أو دامياً فقد يكون السعال ناجماً من نزلة رئوية أو سل، ولذا تحتاجين إلى أدوية خاصة (انظري الصفحة التالية) .

السل (التدرن ، تبركولوسس ، تي.بي .)

السل التهاب خطير تسببه جرثومة تصيب مادة الرئتين . وعلامات الإيدز/ السيدا والسل متشابهة، مع أنهما مرضان مختلفان . ومعظم الرجال والنساء والأطفال المرضى بالسل ليسوا مصابين بالإيدز .

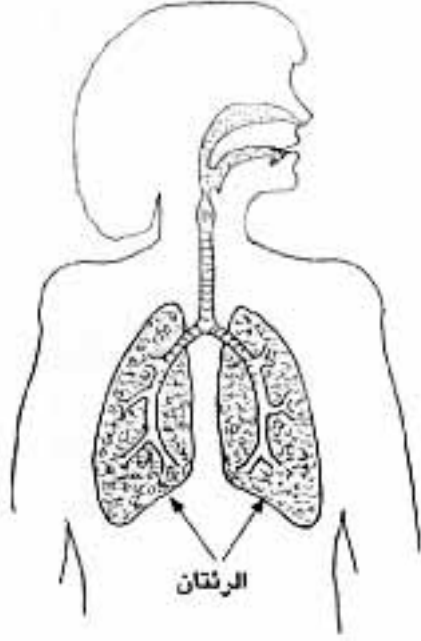
لكن المصاب بالإيدز قد يصاب بالسل بسهولة شديدة لأن جسمه ضعيف جداً لا يقوى على مقاومته . وثلاث الذين يموتون من الإيدز يموتون في الواقع بمرض السل . والمرأة المصابة بفيروس الإيدز أشد تعرضاً للسل إذا كان جسمها قد أصيب بالضعف من جراء الحمل المتكرر وسوء التغذية وفقر الدم (الأنيميا) .

يمكن شفاء مرضى السل، حتى المصابين بالإيدز، لذلك لا بد من الحصول على العلاج باكراً . لكن المصابين بالإيدز يجب ألا يتناولوا أبداً دواء ثياسيتازون لمعالجة السل . استكملي المعلومات في فصل «السل» على الصفحة ٣٧٥ .

النزلة الرئوية (نيمونيا)

تسبب النزلة الرئوية جراثيم تلوث قنوات التنفس الدقيقة في أعماق الرئتين. ويصاب عادة بالنزلة الرئوية الشيوخ والمرضى جداً والأشخاص الضعفاء.

ويمكن أن تكون النزلة الرئوية خطيرة جداً للمصابين بالإيدز/ السيدا. ولا بد من معالجتها على الفور بالمضادات الحيوية. وينبغي أحياناً أن تعالج النزلة الرئوية في المستشفى بأدوية تحقن في الوريد.



العلامات:

النفس قصير وسريع (أكثر من ثلاثين نفساً في الدقيقة لدى البالغ). وأحياناً ينتفخ المنخران عن آخرهما مع كل نفس.

تشعرين كأنك لا تستطيعين أخذ كفايتك من الهواء.

يصيبك ارتفاع مفاجئ في الحرارة، وغالباً ما يكون ارتفاعاً كبيراً.

تسعلين بلغمًا أخضر أو بلون الصدأ أو الدم.

تشعرين أنك مريضة جداً.

المعالجة:

تناولي البنسلين لمدة عشرة أيام أو تناولي الكو - تريموكسازول ، عشرة أيام أو أكثر (انظري «الصفحات الخضراء»).

اشربي الكثير من السوائل .

حاولي تخفيض درجة الحرارة.

إذا لم تشعري بتحسن في غضون ٢٤ ساعة ، أو إذا ساءت حالتك ، فاطلبي عوناً طبياً على الفور.

مشكلات الفم والبلعوم

قد تمنعك من الأكل الاعتيادي مشكلات في الفم أو في القنوات الأخرى التي يمر بها الطعام. ولذلك يصيبك الضعف وسوء التغذية ، فتضعف مقاومتك للالتهابات . يجب عندئذ أن تحاولي:

الإكثار من أكل الوجبات الصغيرة .

إضافة زيت نباتي إلى الطعام لاكتساب الطاقة .

امتنعي عن الخضار غير المطهورة. فهي صعبة الهضم وقد تثقل إليك الجراثيم .

اشربي الكثير من السوائل وتبهي للجفاف.



استخدام قشة (مصاصة) للشرب يخفف ألمك إذا كنت تعاني مشكلة في الفم.

تقرحات في الفم والبلعوم

يصاب كثير من المصابين بالإيدز/ السيدا، بتقرحات في الفم ومشكلات بأسنانهم ولثتهم . إذا أصابك هذا حاولي:

أن تأكلي أطعمة طرية - غير قاسية ولا صلبة .

أن تأكلي أطعمة غير مبهرة أو غير حامضة.

أن تستخدمي قشة (مصاصة) لشرب السوائل والحساء.

أن تأكلي أطعمة وتشربي مشروبات باردة، وتمصي بعض الثلج لتخفيف الألم .

القروح والتفسحات والنفطات حول الفم

قد تكون النفطات والقروح المؤلمة (وتدعى أيضاً بثور الحرارة أو الحماوة) على الشفاه، ناتجة من فيروس الهربس. ويصاب الأصحاء بها أحياناً بعد برد أو حرارة. أما مريض الإيدز فيصاب بها في أي وقت. وقد تدوم التقرحات طويلة، لكنها في الغالب تختفي من تلقائها. لمنع الالتهاب، ادھني ماء البنفسج (الجنشان البنفسجي) على القروح. وقد يفيدك أن الأسيكوفير (انظري «الصفحات الخضراء»). اغسلي يديك بعد لمس القروح.

القلاع (البقع البيض في الفم)

القلاع التهاب فطري يسبب ظهور بقع بيضاء وقروح على الجلد في داخل الفم، على اللسان، وأحياناً على المريء (الأنبوب الذي يصل البلعوم بالمعدة). ويسبب الماء في الصدر.

وتبدو بقع القلاع مثل بقايا اللبن الحليب عالقة بباطن الخدين أو باللسان. إذا تعذر كشط (كحط) البقع البيضاء عن اللسان أو الجلد فهذا على الأرجح قلاع. ويصاب المرء بالقلاع أكثر إذا كان يتناول مضادات حيوية.

المعالجة:

افركي بلطف اللسان واللثة بواسطة فرشاة أسنان طرية أو قماشة نظيفة ثلاث أو أربع مرات في اليوم. ثم تمضمضي بماء وملح أو ليمون حامض وابصقي الماء (لا تبتلعيه). وعلاوة على هذا استعملي واحدة فقط من المعالجات التالية:

١. إمصي ليمونة حامضة إذا كنت تستطيعين . فالحامض يمهلّ نماء الفطر أو،
٢. مضمضي فمك بمحلول ماء البنفسج (الجنشان البنفسجي) ١٪، مرتين في اليوم . لا تبتلعيه أو،
٣. ضعي ١ مليلتر من محلول نستاتين في فمك وأبقيه دقيقة ثم ابتلعيه. افعلي هذا ثلاث أو أربع مرات في اليوم، خمسة أيام أو،
٤. إذا كان القلاع مؤلماً جداً، فقد يفيدك الكيتوكونازول . تناولي حبة ٢٠٠ مليغرام مرتين في اليوم، أربعة عشر يوماً (ولكن لا تتناولي هذا الدواء إذا كنت حاملاً).



قد تكون القروح على طرف الفم ناتجة أيضاً من سوء التغذية.



الجروح والقروح

تتجم الجروح من إصابات تشق الجلد. أما القروح فغالبا ما تسببها الجراثيم أو الضغط على الجلد (قروح الفراش أو العقر)، وهي قروح قد تحدث بسهولة لمن يمكثون مدة طويلة في الفراش. اعتني اعتناءً خاصاً بأي تفسخ أو جرح أو قرحة، حتى لا تلتهب .



المبادئ العامة للاعتناء بالجروح والقروح المفتوحة:

1. اغسلي الجرح أو القرحة بماء نظيف وصابون لطيف مرة على الأقل في اليوم. إمسحي من داخل الجرح إلى خارجه. استخدمي قطع قماش مختلفة لدى كل مسحة.
2. إذا كان في الجرح قيح (صديد) أو دم فغطي منطقة الجرح بقماش نظيف أو ضمادة. اتركي الضمادة غير مشدودة على الجرح وغيريها كل يوم. إذا كان الجرح جافاً، يمكن تركه بلا تضميد، فبذلك يشفى بسرعة أكبر.
3. إذا كان الجرح في الساق أو الرجل، فارفعي الرجل أعلى



من مستوى القلب وأنت مستلقية. افعلي هذا كلما أمكنك أثناء النهار. وفي الليل نامي ورجلاك مرفوعتان. تجنبني الوقوف أو الجلوس طويلاً. وبفيدك المشي باعتدال.
4. اغسلي القماش والضمادات المبللة بالصابون والماء. أو اغليها قليلاً وعلقها لتجف. إذا لم تكن ستستخدم ثانية، فاحرقها، أو ارميها في حفرة مرحاض.



العلاج المنزلي لقروح الفراش (العقر)

ثمرة البابايا papaya : تحتوي هذه الثمرة على مواد كيميائية تساعد في جعل الجلد الميت من جراء العقر فيسهل نزعه وإزالته.

بلي قطعاً قماش أو شاش بـ «حليب» جذع شجرة البابايا، أو حليب الثمرة الخضراء. ضعي القماش على العقر. كرري هذا ثلاث مرات .



العسل والسكر: يقتلان الجراثيم ويحولان دون الالتهاب، ويعجلان الشفاء. امزجي عسلاً وسكراً ليصبحا معجوناً سميكاً. ضعي المزيج عميقاً في العقر، وغطي المكان بقماش نظيف سميك، أو بشاش ضمادة. (يمكن كذلك استخدام الدبس أو السكر الخام).



مهم نظفي العقر وأعيدي ملاءه مرتين في اليوم على الأقل. إذا تشبع العسل أو السكر أكثر من اللازم بسائل من العقر، فسيبدأ بتغذية الجراثيم بدلاً من قتلها. استعلمي المزيد عن العقر في

معالجة الجروح والقروح المفتوحة والالتهبية:

تلتهب الجروح والقروح إذا:

احمر لونها وانتفخت وسخنت وصارت أليمة.

ظهر فيها قيح (صديد) .

صارت رائحتها كريهة .

عالجي المنطقة الالتهبية باتباع الخطوات من ١ إلى ٤ في الصفحة السابقة، وكذلك

التالية :

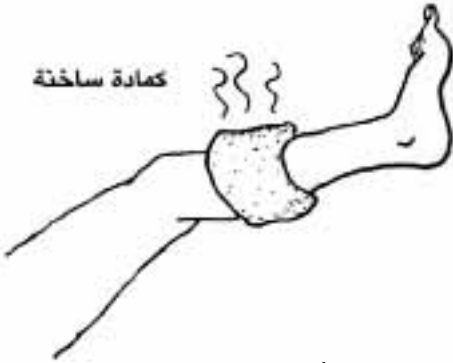
١. ضعي كمادة ساخنة على الجرح ٤ مرات في اليوم، عشرين دقيقة في كل مرة. أو حاولي تقع الجرح في دلو ماء ساخن مع صابون أو برمنغنات البوتاس potassium permanganate في الماء. ضعي ملعقة صغيرة من البرمنغنات في كل ٤ أو ٥ لترات ماء. عندما لا تتقي الجزء المصاب في دلو ماء، أبقيه أعلى من مستوى القلب.

٢. إذا مال لون الجرح إلى الرمادي، أو بدا فاسداً فاغسله بيروكسيد الهيدروجين hydrogen peroxide. حاولي نزع الأجزاء الرمادية اللون بواسطة شاشة نظيفة أو ملقاط معقم جيداً.

٣. إذا استطعت ضعي على الجرح سائل ماء البنفسج (الجنشان البنفسجي) قبل وضع الرباط.

٤. إذا ظهرت قروح عديدة ني الوقت نفسه، وخصوصاً مع حرارة مرتفعة، فعالجها بالمضادات الحيوية. استعملي الإرتروميسين أو الديكلوكساسيلين أو البنسلين، عشرة أيام (انظري «الصفحات الخضراء»).

انتبهي: إذا أكثر من برمنغنات البوتاس أو بالفت في سخونة الماء فقد تحرقين الجلد.



معالجة القروح المغطاة الالتهبية (الدمل والخراج):

الدمل والخراج كتل حمراء، أليمة في الجلد. وغالباً ما تظهر في المغبن وتحت الإبطن، وعلى الأليتين والظهر وأعلى الساقين . إذا لاحظت ظهور كتلة ابدأي باستخدام كمادات ساخنة على الفور عشرين دقيقة ، أربع مرات في اليوم. وفي معظم الحالات تجعل الكمادات الكتلة تنفتح ليخرج القيح (الصديد) منها. واطبي على وضع كمادات ساخنة من قماش نظيف حتى يزول القيح ويبدأ الجرح في الاندمال . غطي الكتلة بضماد نظيف من دون شد. فإذا اتسع الجرح كثيراً وآلمك ، راجعي عاملة صحية مدربة على سحب الدمامل باستخدام أدوات معقمة .

متى تطلبين العون :

راجعي عاملة صحية مدربة على معالجة علامات الإيدز إذا أصبت بجرح مع:

- ارتفاع حرارة.

- اتساع الرقعة الحمراء حول الجرح.

- اطلبي عوناً طبياً إذا أصبت بجرح، وكنت:

- تحسين انتفاخ الغدد في عنقك وعينك وتحت إبطيك.

- تشمين رائحة كريهة من الجرح، أو ترين سائلاً بنياً أو رمادياً يسيل منه ، أو تلاحظين أن الجرح

يسود ويتخذ شكل الفقاعات. فقد يكون هذا الأكال (الغنغرينا).

- تتناولن المضادات الحيوية ولا تلاحظين تحسناً.



التشوش العقلي (الخبيل)

التشوش العقلي عند مرضى الإيدز / السيدا شائع ، خصوصاً اذا طال المرض كثيراً. وقد ينجم هذا التبدل من جراء التهاب سببه فيروس الإيدز، في الدماغ، التهابات أخرى، أو من جراء الكآبة، أو آثار جانبية أحدثتها الأدوية (انظري الصفحة ٤٧٨).

الألم

في مراحل الإيدز/ السيدا المتقدمة (وكذلك الأمراض الخطيرة الأخرى مثل لسرطان)، قد يصبح الألم جزءاً من الحياة اليومية. وقد ينجم الألم من أشياء كثيرة مثل:

- العجز عن الحركة.
- آلام العقر (انظري الصفحة ١٤٢).
- انتفاخ الساقين والقدمين.
- الالتهابات، مثل القوباء (الهرمس).
- الصداع.
- آلام الأعصاب.

معالجة الألم مؤ دون أدوية :

- جربي تمارين الاسترخاء أو التأمل (انظري الصفحة ٤١١).
- حاولي التفكير في أمور أخرى.
- اعزفي الموسيقى، أو اجعلي أحداً يقرأ لك بصوت مرتفع، أو يخبرك قصصاً.
- إذا أمتك يداك ورجلاك من الانتفاخ حاولي رفع الأطراف المنتفخة.
- إذا شعرت باحترق في اليدين والرجلين بسبب ألم عصبي، ضعي الطرف الأليم في الماء.
- إذا ألمك جلدك عند الملامسة، جهزي الفراش بأغطية ووسادات ناعمة أو بجلود حيوان. إذا لمست المريضة فترقق في لمسها.



- لمعالجة الألم خففي الضوء والضجيج في الغرفة.
- قد يفيد الضغط الموضعي في معالجة بعض الآلام (انظري الصفحة ٥٣٠).

تعمل مسكنات الألم أفضل إذا تناولتها قبل أن يشتد الألم.

مسكنات الألم ٤٧٠.

معالجة الألم بالأدوية :

- يمكن استخدام الأدوية التالية في معالجة الألم المزمن. تناولي الدواء بانتظام حسب التعليمات.
- إذا انتظرت حتى يصبح الألم مبرحاً، فإن الأدوية لن تفيد.
- مسكنات الألم الخفيف، مثل الباراسيتامول.
- الإيبوبروفين، إذا احتجت إلى مسكن أقوى.
- الكوديين، إذا كان الألم شديداً جداً.

الاعتناء بمصاب يشرف على الموت

في مرحلة ما لا يعود في الإمكان أن تفعل شيئاً لشخص مريض بالإيدز/ السيدا. وتلاحظين أن هذه المرحلة قد حانت عندما:



عندما تشرف المريضة على الموت، قد تفقد وعيها، تتوقف عن الأكل، تتنفس ببطء أو بسرعة وبعدم انتظام وينقطع البول أو تفقد التحكم بالبول أو البراز.

- يبدأ الجسم في الانهيار.
- يصبح العلاج الطبي غير فاعل أو غير متوافر.
- تقول المريضة إنها مستعدة للموت.
- إذا شاءت المريضة أن تبقى في البيت، يمكنك مساعدتها في أن تموت بكرامة:
- بتوفير الراحة لها.
- بجعل الأقارب والأصدقاء يبقون حولها.
- بالسماح لها باتخاذ القرارات.
- بمساعدتها لتستعد للموت. وقد يساعدها أن تتحدث عن الموت، وعن الخوف من الموت، وعن القلق حيال مستقبل العائلة. لا يفيد التظاهر بأنها لن تموت. أكدي لها أنك ستفعلين ما بوسعك لتجنيبها الألم والانزعاج. تحدثي عن ترتيبات الجنازة إذا شاءت.

الاعتناء بجثمان ميت بالإيدز/ السيدا

يستطيع فيروس الإيدز أن يظل ٢٤ ساعة في جثمان الميت. في هذه الأثناء اتخذي مع الجثمان الاحتياطات التي تتخذينها مع المريض الحي المصاب بالإيدز (انظري الصفحة ٢٩٥).

سعيًا إلى التغيير

الإيدز / السيدا مشكلة الجميع

ضروري أن يعرف الجميع في المجتمع كيف ينتشر الإهم. وكيف يمكن اتقاؤه. لكن هذه المعلومات لن تفيدهم إلا إذا أدركوا أن الإيدز قد يصيب أيًا كان، حتى هم. وإذا ظن البعض أن الإيدز لا يصيبهم، فلن يعملوا لاتقاؤه.

إن إلقاء اللوم على مجموعة من الناس (عاملات الجنس، أو اللوطيون والسحاقيات، أو مدمنو المخدرات مثلاً) قد يجعل الآخرين يظنون أن تلك

المجموعة من الناس وحدها معرضة للإصابة بالمرض. صحيح أن بعض الناس، مثل المومسات، قد يكونون أكثر تعرضاً للإيدز (بسبب مجامعة كثير من

الرجال). لكن الجميع - وخصوصاً الفتيات الشابات - معرضون للإيدز. وعلى كل فرد في المجتمع أن يتحمل مسؤولية مكافحة المرض.

ولا بد من أن نتذكري أن تكافحي الظروف التي أدت إلى انتشار الإيدز، لا أن تكافحي الذين أصيبوا به.

كيف يمكنك المساعدة في الوقاية من الإيدز

في المجتمع

التعليم هو أحد أهم أساليب العمل في المجتمع لمنع انتشار الإيدز. فيما يلي بعض الأفكار:

- دربي فتيات ونساء ليصبحن معلمات لأترايهن (أي من شابههن بالعمر). يمكنهن محادثة الأخريات جماعات أو فرادى لمساعدة الفتيات والنساء في فهم أجسامهن وعلاقتهم بالجنس، واكتساب الثقة بالنفس والمعرفة اللازمة لطلب الأمان في المجامعة.

- قولي الحقيقة في شأن تعرض النساء للإيدز جذورا في حالة الفقر، وفي عجز النساء عن التحكم بعلاقاتهن الجنسية.

- استخدمني المسرح ووسائل الإعلام لجعل النساء يتقبلن فكرة معرفة الإيدز والوقاية منه. فمثلا استخدمني المسرحية أو قصة فكاهية لإقناعهن بأن الفتيات والنساء "المهذبات" في إمكانهن مناقشة موضوع الإيدز مع الشريك، أو شراء واقيات لجعلنا نشئة. والشريك يستعملها.

وفي الوقت نفسه يمكنك أن تطرحي أفكارا مختلفة عما يعنيه أن يكون المرء ذكرا أو أنثى. ساعدي الناس ليناقدوا فكرة أن الرجل يستطيع أن يجامع نساء عدة، وأن على المرأة أن تظل متلقية للجماع فقط. أظهري كيف أن هذه الأفكار خطيرة على صحة

الرجال والنساء على السواء.

- ساعدي الآباء والأمهات والمدرسين والفتيات الاجتماعيات النموزجية الأخرى من البالغين في المجتمع، في أن يتحدثوا بلا حرج في أمور الجنس والإيدز مع الناشئة.

- وفري لجميع الناس فرصة الحصول على المعلومات والخدمات، ومنها الواقي الذكري، لمنع الإيدز من الانتشار في المجتمع.

- انشري التعريف بالإيدز في أماكن التجمع - مثل المقاهي، والمدارس، والأسواق، والقواعد العسكرية وغيرها.

تعاوني مع الرجال ليعملوا في المجتمع. يمكنهم أن يقصدوا أماكن تجمع الرجال ليحدثوهم عن الإيدز.



هذا مثال عن قدرة النساء على حماية أنفسهن من الإيدز/ السيدا:

لمنع انتشار الإيدز أعلنت النساء في باستينا وهي مدينة صغيرة في شمال شرق البرازيل، "إضرابا" عن الجنس. فبعد أن علمن أن رجلا مصابا بفيروس الإيدز يجامع على الأقل امرأتين في المدينة جماعا غير آمن، قررن الامتناع عن مجامعة شركائهن. وطالبن الشركاء باختبار أنفسهم لمعرفة ما إذا كانوا مصابين بالفيروس، قبل أية مجامعة، ثم أصررن على الجماع الآمن.

وتطالب النساء، في هذه المدينة بجماع آمن وبشهادة السلامة من فيروس الإيدز قبل أن يجامعن الشريك. وقالت إحداهن: "إذا لم يقبل اعتماد الجماع الآمن فلن نبقى معا بعد اليوم".

إذا كنت عاملة صحية

يمكن للعام، لاستخدام أن تلعب دوراً مهماً جداً في المساعدة لوقف انتشار الإيدز/ السيدا. يمكنك أن تساعدي إذا:

- أبلغت كر من ترينه، كيف ينتشر فيروس الإيدز وكيف لا ينتشر خصوصاً إذا كان هؤلاء مصابين بأمراض أخرى منقولة جنسياً.

- شجعت الرجال والنساء على السواء، لاستخدام الواقي، حتى لو كانوا يعتمدون وسيلة أخرى من وسائل تنظيم الأسرة .

- اتخذت احتياطات مع كل شخص تصادفينه ، للوقاية من فيروس الإيدز. طالما أن معظم المصابين بالفيروس يبدون أصحاء، فالأفضل أن تتصرفي مع جميع من تعتين بهم وكأنهم مصابون بالفيروس. وكلما كان عليك أن تفتحي الجلد أو تلمسي سواكل الجسم لدى شخص ما، فاتبعي التعليمات على الصفحة ٢٩٥. ويتضمن هذا كل حالة عليك فيها أن تعطي حقنة، أو تقطبي جرحاً، أو تساعدي في ولادة طفل، أو تفحصي مهبلًا.

- اجعلي الخدمات الطبية أمراً شخصياً يجري في تكتم، وليكن متوافراً للجميع، والفتيات والفتيان أيضاً.

- ادعي مسؤولاً من منظمة محلية تعنى بالإيدز ليجتمع بالعمالين الصحيين في منطقتك . فقد يساعدك لتتعلمي أفضل وسائل معالجة الالتهابات التي كثيراً ما يصاب بها مرضى الإيدز. ناقشي المشكلات الأخرى التي يواجهها مرضى الإيدز. قرري كيف يمكن مساعدة الناس لاستخدام الموارد التي في حوزتك ، وفكري أين يمكنك الحصول على موارد إضافية لمساعدة الناس في سد حاجاتهم . إذا استطاعت العاملات الصحيات العمل معاً والمشاركة في الموارد، فلن يكون عليهن مواجهة هذه المشكلة الهائلة منفردات.

إذا وفرت كل عاملة صحية المعلومات والخدمات ذاتها، فلن يضيع وقت الناس ومالهم وجهدهم، لأنهم لن يحتاجوا إلى البحث للحصول على أفضل علاج.

قاومي الخوف والمواقف السلبية لدى كثير من الناس حيال الإيدز/ السيدا

أفضل بداية هي التخطيط لاجتماع مع العاملات الصحيات الأخريات في منطقتك لمناقشة أمر الإيدز. ساعدي كل العاملات الصحيات ليتعلمن عن الإيدز ويصبحن

قادات على توفير معلومات دقيقة جيرانهم. للناس في مجتمعاتهن . فإذا استطاعت كل العاملات الصحيات توفير المعلومات ذاتها فسيساعد هذا في تجنب الخوف الذي تسببه الأفكار الخاطئة عن الإيدز. ويصبح مرضى الإيدز والذين يعتنون بهم، مقبولين أكثر في المجتمع، حين يقل الخوف لدى جيرانهم . ويصبح عندئذ في إمكانهم مساعدة الآخرين لفهم احتمالات تعرض كل شخص لمرضى الإيدز.



الفصل ١٨

العنف ضد النساء

في هذا الفصل:

٣١٤	قصة لورا ولويس
٣١٦	لم يؤذي الرجل المرأة
٣١٧	أشكال العنف
٣١٨	علامات تحذيرية
٣١٩	دورة العنف
٣٢٠	أضرار العنف
٣٢١	لماذا تبقى النساء مع رجال يؤذونهن
٣٢٢	ما العمل
٣٢٢	وضع خطة الأمان
٣٢٣	إذا قررت الرحيل
٣٢٣	سعيًا إلى التغيير
٣٢٣	تكلمي في الأمر
٣٢٤	نظمي خدمات للنساء اللواتي يرحلن
٣٢٤	استخدمي الضغط الاجتماعي
٣٢٥	إلى العاملة الصحية

العنف ضد المرأة



ليس من مبرر لضرب أي شخص أو إيذائه بأي شكل.

المغتصب رجل تعرفه المرأة ٢٢٨.

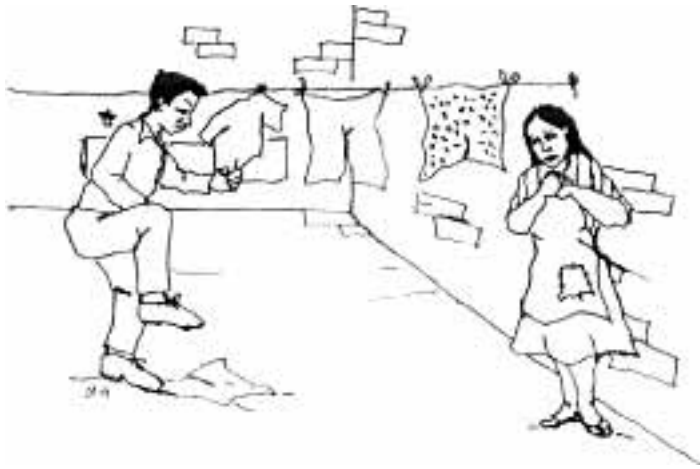
يعالج هذا الفصل العنف الذي يحدث بين المرأة وزوجها. وقد يساعدك على فهم الأسباب المؤدية إلى العنف وكيف تتصرفين حيال ذلك، وكيف يمكنك أن تعلمي من أجل تغيير هذا الأمر في مجتمعك .

يضرب كثير من الرجال نساءهم كل يوم ، ويصفعونهن ويركلونهن ويذلونهن ويهددونهن ويعتدون عليهن جنسياً وقد يقتلونهن. لكن نادراً ما نسمع عن هذا العنف، لأن المرأة التي أعتدي عليها قد تشعر بالخجل والوحدة والخوف من التصريح بوضعها. ولا يعترف كثير من الأطباء والممرضات والعمال الصحيين بأن العنف مشكلة صحية جدية.

مع ان هذا الفصل لا يتناول سوى مشكلة العنف بين الرجل والمرأة ، إلا أن العنف قد يقع في أية علاقة قريبي: بين الحماة وكنتها الجديدة مثلاً ، أو بين الوالدين وأطفالهما، أو بين الطفل الأكبر والطفل الأصغر، أو بين أفراد العائلة وشخص أكبر سناً يشاركونهم المسكن .

قصة لورا ولويس

لويس يكبر لورا باثنتي عشرة سنة وكان تاجراً ناجحاً عندما التقى بها. كان يبيع سلعاً للمتجر حيث كانت تعمل لورا لتساعد عائلتها في تسديد إيجار المنزل. كان لويس رجلاً فاتناً ويحدثها عن الحياة التي سيعيشانها معاً. وعد لويس لورا بشراء كل ما تشتهي، وأنها ستكون "أمراًته المفضلة" راح يشتري لها الثياب الجديدة التي يحب أن ترتديها. وكان يقول لها كم ستبدو جميلة إذا تخلت عن طريقة لبسها الحالية. وسرعان ما أخذتا يلتقيان كل يوم إلى أن طلب منها ترك عملها والزواج منه .



بعد زواجهما، توقعت لورا أن يفي لويس بوعوده، لكن الأمور بدأت تتغير. فقد منعها من الخروج "لقبح شكلها"، وأحرق كل الملابس التي كان قد اشتراها لها قائلاً: "لم تكن تلك المرأة القبيحة والغبية لتستحق ملابس كهذه".

في أحد الأيام، عاد لويس إلى البيت ظهراً ورمى أرضاً كل الثياب المغسولة والمنشورة على الحبل متهماً لورا بخيانتها مع صديقه. وعندما أخبرته أنها لم تفعل سوى زيارة والدتها، نعتها بالساقطة الكذابة وضربها ثم منعها من زيارة عائلتها قائلاً

"إنهم لا يريدون رؤيتها. ولم يصف لويس كلمة أخرى حول الموضوع . لكنه عندما عاد متأخراً تلك الليلة ، أحضر معه هدية وقدمها إليها معبراً عن حبه ونيته الاهتمام بها.

عندما حملت لورا، ظنت أن لويس سيحسن معاملته لها. لكن الأمر بدا وكأن حملها أعطاه عذراً إضافياً لأذيتها. فكلمها غضب كان يضربها ويركلها في معدتها. خافت لورا خوفاً شديداً على الجنين ، لكنها لم تدر أين تذهب. فقد صدقت زوجها عندما أعلمها أن عائلتها لا تود رؤيتها. وفي أية حال لم يكن معها مال. وفي بعض الأحيان كانت تمر أسابيع دون أن يفقد لويس السيطرة على نفسه، فتحاول لورا أن تقنع نفسها بأن الأمور على ما يرام . فهو يحبها فعلاً في النهاية. لو أنها تعلم فقط كيف تتفادى إثارة غضبه. حاولت لورا مضاعفة جهودها لتحقيق ذلك، لكن عبث فعلت.

ومع مر السنين، أخذ لويس يكثر تعاطي الخمره وراح يضربها ويلطمها بالجدران ويرغمها على مجامعته بالرغم من الآلام التي يسببها لها بسبب الضرب . وأفادت لورا من نومها ذات ليلة فوجدت لويس شاهراً السكين نحو عنقها. لكنه في اليوم التالي ادعى أن الحادثة من نسج خيالها وأنها مجنونة. ولطالما هددها بالقتل إن أطلعت أحدهم على هذه "الأكاذيب". لم تخبر لورا أحداً، بل تجنبت الخروج ما أمكن. فقد كانت تكره أن يرى أحد الرضوض على جسمها أو وجهها فيعلم ما سببه لويس لها من أذى. وفكرت بالرحيل مرات، لكنها كانت لا تدرى أين تذهب .

وبعدما عاشت اثنتي عشرة سنة زوجة له، لم تعد لورا تخاف فقط مما يمكن أن يفعله لويس بها، بل أصبحت تخشى أيضاً من دونه ألا يبقى لها بيت ولا مال ولا أب لأطفالها، لقد تكلم عنها بالسوء أمام أصحاب المتجر حيث كانت تعمل وهي تعلم أن أحداً لن يقبل بها خادمة بسبب أطفالها. وشعرت لورا بالوحدة القاتلة.

كان والدها قد توفي، وانتقلت والدتها للعيش في بيت أخيها، لم يكن لديهم غرفة تُووِها مع أطفالها. وقالت لها أختها الملتزمة الأعراف التقليدية إن واجبها البقاء مع زوجها حتى لولاقت في ذلك مصرعها. ”هذا قدرك“، قالت أختها. وانقطعت لورا عن رؤية صديقاتها، بسبب انشغالها الدائم داخل المنزل، وغضب لويس كلما زارت أحداً أو زارها أحد. كانت على يقين من أنهم نسوها منذ زمن بعيد. زد على ذلك، أن معظم الناس لا يجدون أمراً ذات أهمية في أن ”يعاقب“ الرجال زوجاتهم .

وفي إحدى الليالي كانت ابنة لورا في الحادية عشرة من العمر، هرعت الابنة إلى أمها باكية وأخبرتها أن أباه قد الحق بها الأذى ”بين فخذيهما“. صدمت لورا إذ لم تتصور أن سوء تصرف لويس سيطل الأطفال. وكانت لورا تعلم أن مواجهة لويس لن تجدي نفعاً، لكنها صممت على ألا تدع الأمر يتكرر.

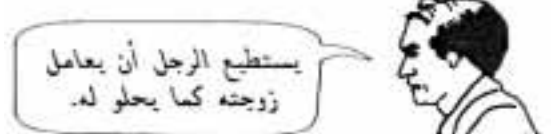
عندما فقدت لورا آخر جنين ، سألتها المرشدة الصحية التي عاينتها عن جروح في جسمها، فاخترقت لورا بعض الأعدار. هزت العاملة الصحية عندئذ رأسها وأعطتها بطاقة تحمل عنواناً في لبلدة المجاورة وطلبت منها أن تقصده هي وأطفالها إذا احتاجت إلى مغادرة المنزل، لكنها نصحتها ألا ترحل قبل أن تتيقن من استعدادها فعلاً لذلك. أصبحت لورا مستعدة الآن .

لماذا كان لويس يضرب لورا؟ إليكم بعض الأفكار الخاطئة الشائعة بين الناس :



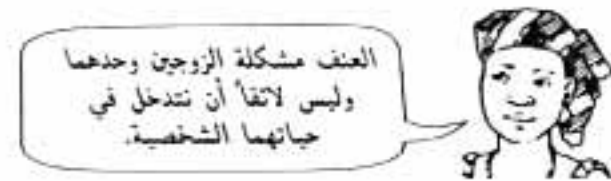
السبب هو تعاطي الرجل الكحول...

الحقيقة: ليست الكحول مصدر العنف، إنما غالباً ما تسهم في تفاقم الحال. فالعنف شائع أيضاً في أماكن لا يتعاطى فيها الناس الكحول.



يستطيع الرجل أن يعامل زوجته كما يحلو له.

الحقيقة: لا يحق لأي رجل أن يضرب زوجته. فما من عمل تعمله المرأة يعطي زوجها حق ضربها حتى لو رأى أنها تستحق الضرب وحتى لو رأت هي نفسها، أنها تستحق الضرب.



العنف مشكلة الزوجين وحدهما وليس لائقاً أن تتدخل في حياتهما الشخصية.

الحقيقة: ليس العنف مسألة عائلية فحسب، إذ يتأذى العديد من النساء أو يقتلن. لذا، العنف هو مشكلة صحية واجتماعية.



ما كان يضربها لو لم يكن يحبها.

الحقيقة: ليس الضرب دليلاً على الحب. الحب يعني إظهار الاحترام واللطف.



مصلحة الأطفال أن تبقى معه، فما زال باستطاعته أن يكون أباً صالحاً.

الحقيقة: بقاء المرأة مع رجل عنيف ليس دوماً في مصلحة الأسرة. فهو يعطي الأطفال دروساً سيئة وخاطئة عن طرق تعاملهم مع مشاعرهم، وعن طرق معاملة المرأة. إن ضربه أمهم أو ضربهم ليس في مصلحتهم.



الفقراء والجهلاء وحدهم يضربون زوجاتهم.

الحقيقة: ليس العنف مشكلة فقر ولا جهل. قد يحدث، العنف في أي بيت، أكان فقيراً أم أقل ثقافة، أي في المدينة لإم الريف .

لم يؤذي الرجل المرأة؟

قد يختلق الرجل الكثير من الأعذار لتبرير إيذائه المرأة. فيقول مثلاً إنه كان سكراناً أو انه فقد السيطرة على نفسه أو حتى إنها استحققت ذلك. لكن في الواقع يختار الرجل عمداً استخدام العنف لأنه يمكنه من الحصول على ما يريد أو لأن ما يراه هو الصواب، لأنه رجل وحسب .

عندما يشعر الرجل أنه لا يستطيع التحكم بحياته، قد يلجأ إلى العنف ليحاول التحكم بحياة شخص آخر. وطبعي أن يرغب الإنسان في التحكم بحياته الخاصة. أما أن يحاول السيطرة على حياة شخص آخر فخطأ، وبخاصة من طريق العنف. إليك بعض من الأسباب التي تدفع بعض الرجال إلى إيذاء زوجاتهم .

١. العنف مُجد

- يتيح العنف أن ينهي بسرعة خلافاً من دون أن يلزمه التحدث عن المشكلة الحقيقية أو إيجاد حل لها.
- قد يجد الرجل العنف مثيراً، وقد يشعره بطاقة هائلة، فيرغب في استعادة هذه المشاعر ثانية.
- إذا استعمل الرجل العنف انتصر وفرض رأيه. وفي المرة القادمة، ترضى ضحيته الاستجابة لكل ما يطلبه لتجنب الأذى. وبهذا يكسب الرجل المزيد من السلطة.

٢. لدى الرجل أفكار خاطئة عن الرجولة الحقيقية.

- إذا اعتقد الرجل أن عليه، ليكون رجلاً، التحكم بكل ما تقوم به المرأة، فقد لا يرى مانعاً في أن يؤذيها أو أن يؤذيها:

- يعتقد بعض الرجال أن لهم "الحق" بالأمور التالية: بزوجة "صالحة" بصبيان، باتخاذ كل القرارات في العائلة، لا لشيء إلا لأنهم رجال.

٣. يشعر الرجل أن المرأة ملكه الخاص أو انه يحتاج

إليها.

- إذا كانت المرأة قوية، قد يخشى الرجل أن يفقدها أو أن لا تحتاج إليه، ولذلك يتخذ خطوات لجعلها أكثر اعتماداً عليه .

٤. لا يجيد التصرف بطريقة أخرى.

- إذا كان الرجل قد رأى والده أو آخرين يتصرفون بعنف، فعليه لم يتعلم أسلوب آخر ليتصرف مع الآخرين، وكثيراً ما يكون هو نفسه قد تعرض للضرب من قبل والده وهو طفل.

قد تُفسر هذه الأمور سبب اعتداء الرجل على زوجته لكنها لا تعطيه حق القيام بذلك.

غالباً ما تحدث علاقات العنف والاضطهاد بسبب وجود شخص يتسلط على الآخرين.

الجنس والأدوار الاجتماعية ١٨٢.



إذا ظن الرجال أن الفتيات والنساء ملك لهم، فقد يشعرون وكأن من حقهم معاملتهن كما يحلو لهم.

أشكال العنف

يحاول الرجل تثبيت سلطته على المرأة بوسائل عديدة. وليس إحدى هذه الوسائل. لكنها جميعها تؤذى المرأة .

تخيلي أن هذه الدائرة هي عجلة. السلطة والسيطرة هما في المركز (وسط العجلة) لأنهما يحركان كل الأفعال. وكل قطاع من العجلة :هو تصرف يعمله رجل عنيف ليسيطر على امرأة. ويشكل العنف إطار العجلة لأنه يساهم في تماسكها، ويقويها.



غالباً ما يتحول نوع من الاعتداء إلى نوع آخر

في حالات كثيرة، يتحول الاعتداء الشفهي إلى اعتداء جسدي، بعد مدة من الزمن. وقد لا يكون الاعتداء ظاهراً في البداية ، إنما يبدأ الرجل "بالصدفة" بدفع المرأة وركلها، أو بالجلوس في مكانها المعتاد لإجبارها على الانتقال. وما إن تنجح هذه التصرفات حتى يبدأ الرجل باللجوء إلى تصرفات عنف. لا تتعرض كل النساء اللواتي يعانين أشكال الاعتداء الأخرى إلى الضرب. لكن كل النساء اللواتي يتعرضن للضرب قد عانين أشكال اعتداءات أخرى.

علامات تحذيرية

لا يهم كم تحبين الشخص، فحيك لن يغيره. هو وحده يستطيع أن يختار تغيير نفسه.

عندما تتحول العلاقة السيئة إلى عنف يصبح الرحيل أصعب على المرأة. فكلما طال بقاء المرأة ازدادت سيطرة الرجل عليها وتضاءلت ثقته بنفسها . ويميل بعض الرجال إلى العنف أكثر من غيرهم. فثمة علامات تحذيرية تنبئ بأن الرجل سيصبح عنيفاً. فإذا لاحظت هذه العلامات وكان لديك مجال لفسخ علاقتكما، ففكري ملياً بالوضع .

اطرحي على نفسك هذه الأسئلة:

- هل ينتابه الشعور بالغيرة عندما تقابلين غيره، وهل يتهمك بالكذب عليه؟ إذا لاحظت أنك تغيّرين تصرفك لتلا يغار، فذلك يعني أنه يتحكم بك.

- هل يحاول منعك من مقابلة أصدقائك وعائلتك، أو من القيام ببعض الأعمال بمفردك؟ لا تهتم الأعدار فهو يحاول أن يحرملك دعمهم. فأسهل له أن يعتدي عليك إذا لم يبق لديك مكان تلجئين إليه.

- هل يشتمك أو يسخر منك أمام الآخرين؟ قد تبدأين تصديق ما يقوله، وهكذا تعتقدين أنك تستحقين المعاملة السيئة.

- ماذا يفعل ساعة الغضب؟ هل يكسر بعض الأغراض أو يرميها؟ هل ضربك في السابق أو هدد بضربك؟ هل سبق أن ضرب امرأة أخرى؟ كل هذه العلامات تدل على أنه لا يستطيع السيطرة على تصرفاته.

- هل يشعر بالهانة حيال أصحاب السلطة، أساتذته، أو رب عمله، أو والده؟ قد يشعر أنه يفترق السلطة، فيحاول استعمال العنف مع آخرين في حياته ليفرض سلطته عليهم .

- هل يدعي أن الكحول أو المخدرات أو الضغوط هي سبب سوء تصرفاته؟ إذا ألقى اللوم على أمور أخرى، قد يقول إن الأمور ستتحسن إذا حظي بعمل جديد، أو انتقل إلى مدينة أخرى، أو إذا توقف عن تعاطي المخدرات أو الكحول .

- هل يلقي اللوم عليك أو على غيرك لتبرير تصرفاته؟ هل ينكر أنه أساء التصرف؟ الأرجح أنه لن يحاول تغيير نفسه إذا كان يعتقد أنك سبب سوء معاملته لك.



بعض النساء أكثر تعرضاً للاعتداء

النساء ذوات الإعاقة أكثر تعرضاً للاعتداء أيضاً:

- يشعر بعض الرجال بالغضب لأنهم لم يقترنوا بأمرأة "كاملة".

- وقد يظن الرجال أن

التحكم بامرأة ذات إعاقة،

أسهل لأنها قد لا تستطيع الدفاع

عن نفسها مثل غيرها.



في حالات كثيرة يصبح الرجل عنيفاً أو مرة،

عندما تحمل المرأة فق يشعر الرجل أنه يفقد السيطرة لأنه لا يستطيع

التحكم بالتغيرات في جسمها. وقد يشعر بالغضب أيضاً لأنها

تغير الطفل انتباهاً أكثر وتعييره هو اهتماماً أقل، أو لأنها لا تريد

مجامعته.

وينتاب القلق كثيراً من الأزواج لأسباب مالية عندما ينتظرون

مولوداً جديداً



دورة العنف

غالباً ما يبدو أول اعتداء عنيف حدثاً معزولاً. ولكن في أحيان كثيرة، بعد حدوث الاعتداء الأول تظهر الدورة التالية



ومع تزايد العنف تصبح فترات الهدوء أقصر فأقصر. وكلما تحطمت إرادة المرأة اكتملت سيطرة الرجل عليها. فلا يعود بحاجة ليعد بأن الأمور

ستتحسن

أضرار العنف

لا يؤدي العنف النساء فقط لكنه يؤثر في أطفالهن أيضاً والمجتمع كله .

النساء

يلحق عنف الرجل بالنساء ما يلي:

- إبطاء وعدم تقدير للذات
- مشكلات نفسية كالقلق، والأرالعنف، دام الشهية. وقد تضطر المرأة للتكيف مع العنف ، إلى وسائل مضرّة أو متهورّة، كتعاطي المخدرات أو الكحول أو حتى مجامعة أكثر من شخص.
- الأم وإصابات خطيرة: كسر في العظام وحروق، وجروح، وكدمات، وآلام في الرأس والمعدة، وآلام في العضل قد تلازم المرأة سنوات بعد الاعتداء.
- مشكلات جنسية، قد يسقط كثير من النساء الجنين بسبب الضرب أثناء الحمل. وقد يحملن على غير رغبة منهن أو يلتقطن أمراضاً منقولة جنسياً أو الإيدز/السيدا إذا اعتدي عليهن جنسياً. وللاعتداء الجنسي نتائج أخرى كالخوف من المجامعة والآلام عند الجماع وفقدان الرغبة الجنسية.
- الوفاة.

الصحة النفسية ٤٠١.

الأمراض المنقولة جنسياً ٢٦١.

الإيدز (السيدا) ٢٨٢.

فقدان الرغبة ١٩٢.

الأطفال

أما الأطفال الذين يشاهدون أمهاتهم يتعرضون للإيذاء فكثيراً ما:

- يتصرفون تصرفات عدوانية أو غاضبية: أي أنهم يتمثلون بالعنف. أو قد ينطوون على أنفسهم كي لا يلاحظ وجودهم أحد.
- تتنابهم كوابيس وأشكال أخرى من الخوف، وغالباً ما يُلاحظ عند أطفال العائلات التي تعاني العنف، فقدان شهية وبطء غير عادي في النماء والتعلم، وكثير من الأمراض مثل آلام المعدة والرأس والربو.
- تلحق بهم الإصابات أو الوفاة إذا طالهم العنف.



عندما يُعتدى على المرأة داخل المنزل،

يعتقد أبنائها أن هذا هو الأسلوب

السليم لمعاملة الفتيات والنساء.

المجتمع

يتسبب العنف في المجتمع بما يلي:

- توريث دورة العنف للأجيال الجديدة .
- إبقاء الناس على الاعتقاد الخاطئ أن الرجال أفضل من النساء.
- تأذي حياة كل أفراد المجتمع بسبب تضاؤل مشاركة النساء فيه عندما يتسبب العنف بإسكاتهن أو قتلهن .

لماذا تبقى النساء مع رجال يؤذونهن

إذا سألنا لم لا ترحل المرأة، فهذا يعني أننا نعتقد أن المشكلة مشكلتها هي وعليها حلها بنفسها، لكن في الحقيقة كل المجتمع مسؤول عن صحة كل فرد من أفرادها وعن سلامته.



لماذا تبقى معه؟

هذا أول سؤال يطرحه معظم الناس عندما يسمعون بامرأة تعرضت للاعتداء. أسباب بقاء المرأة مع زوج يعتدي عليها كثيرة ومنها:

الخوف والتهديد. لعل الرجل قال لها: "إن حاولت هجري، قتلتك، وقتلت الأطفال، وقتلت والدتك" قد تشعر المرأة أنها تفعل ما في وسعها لتحمي نفسها والآخرين.

لا حماية. قد لا يمنعه أحد من تعقب أثرها وقتلها.

الحالة الاقتصادية: لا مال ولا مكان يؤويها. هذا صحيح بخاصة إذا كان الرجل قد تحكّم بالدخل ولم يسمح لها برؤية عائلتها أو صديقاتها.

العار. قد تشعر أنها مسؤولة بطريقة ما عن العنف أو أنها تستحقه.

المعتقدات الدينية والاجتماعية. قد تشعر أن واجبها يحتم المحافظة على زواجها مهما كلفها الأمر، أو رضوخاً لضغوط الأهل.

أمل بالتغيير. قد تشعر أنها تحب زوجها وأنها تريد لعلاقتهما أن تستمر. وقد تظن واهمة أن العنف سيزول بطريقة أو بأخرى.

الإحساس بالذنب لحرمان الأطفال من والدهم.

لم لا يرحل هو

ربما سألنا سؤالاً أفضل: "لم لا يرحل هو؟" فإذا سألنا لم لا ترحل هي، فقد يعني ذلك أننا نعتقد أن المشكلة مشكلتها هي وعليها حلها بنفسها، لكننا نخطئ حسبنا أن العنف مشكلة تخص المرأة وحدها.

- فالمجتمع كله يجب أن يكون مسؤولاً عن صحة كل فرد من أفرادها ومن سلامته .
- والرجل هو المذنب إذ يرتكب جرماً عندما ينتهك حق المرأة في الحماية من الأذى الجسدية، أو عندما يقتلها. لذا يجب اعتراض أعماله ووقفها.

وضع خطة الأمان

قد لا يكون بإمكان المرأة أن تتحكم بعنف شريكها. لكنها تستطيع اختيار الرجل. التي تواجهه بها. وتستطيع كذلك أن تعد خطة لحماية سلامتها وأطفالها حتى يتوقف عنف الرجل .

السلامة قبل أن يتكرر العنف

أخبري أمد المقربين من العنف. اطلبي منه الحضور أو المساعدة إذا سمع أنك في خطر. قد يأتي جار أو رجل من أقاربك أو مجموعة من النساء أو الرجال قبل أن تتعرضي للأذى الجدي.

علمي أطفالك أو أحد أفراد عائلتك إشارة أو كلمة معينة، تعني أن عليهم إحضار النجدة. علمي أطفالك أن يلجأوا إلى مكان آمن .

السلامة خلال مرحلة العنف

إذا شعرت أن الرجل على وشك أن يبدأ نوبة العنف معك، استدرجيه إلى مكان خال من الأسلحة والأدوات التي قد يؤذيك بها، أو إلى مكان تستطيعين التهرب منه أو من الأذى. حكمي عقلك وحاولي تهدئة الرجل قدر المستطاع لحماية سلامتك وسلامة أطفالك . إذا اضطررت إلى الرحيل عن زوجك، ففكري بطريقة الرحيل وبالمكان الآمن بعد رحيلك.

السلامة عندما تستعد المرأة للرحيل

ادّخري المال بأي وسيلة ممكنة وضعيه في مكان آمن، (بعيداً عن المنزل)، أو في حساب مصرفي بإسمك، فتصبحين أكثر استقلالاً.

فكري في أمور أخرى تعزز استقلالك كعقد الصداقات أو الالتحاق بمجموعة مساندة ما، وتمضية المزيد من الوقت مع أهلك. حاولي ذلك دون تعريض نفسك للخطر إذا استطعت. ابحثي عن "البيوت الآمنة" والخدمات الأخرى المخصصة للنساء اللواتي أعتدي عليهن. هناك أمكنة خاصة في البلدات والمدن تقصدها المرأة المعتدى عليها، هي وأطفالها، وتسكن فيها بعض الوقت، حاولي الاستعلام قبل رحيلك عن "مكان" تستطيعين اللجوء إليه .

اسألي أقارب أو أصدقاء تثقين بهم إن كان باستطاعتهم أن يستضيفوك في منزلهم أو يقرضوك بعض المال. احرصى على ألا يعلموا زوجك بالأمر.

استسخري عدة نسخ للوثائق المهمة كالهوية أو سجل تطعيم أطفالك مثلاً، ثم اتركي نسخة في البيت واستأمني شخصاً تثقين به على النسخة الثانية.

استأمني الشخص الذي تثقين به على بعض المال والملابس ونسخة من وثائقك كي تتمكني من الرحيل بسرعة.

إذا كان الأمر لا يعرضك لخطر، تمرني أنت وأطفالك على خطة الرحيل التي رسمتها. وتيقني من أن الأطفال يتفهمون الأمر ويتعاونون .

فكري بهذه الأمور حتى لو اعتقدت أن العنف لن يتكرر ثانية.



اختراري شخصاً تثقين به أو بها، ودعيه يساعدك على توضيح مشاركتك والتفكير بالخيارات المتاحة لك.

يزداد في المجتمعات العربية عدد المؤسسات والمراكز التي تقدم المشورة والحماية - إسالي عنها.



هل لديك مهارات تساعدك على كسب المال؟

إذا قررت الرحيل



أردت أن أهب زوجي. لكن لم أكن أملك مالا. فسمحت لي عمتي بمساعدتها في البيع في السوق. وحصلت أيضاً على بعض المال باعتائني بأطفال إحدى العائلات. وبعد سنتين كنت قد ادخرت بعض المال. وذات يوم صرت قادرة على أخذ أطفالي وإعالتهم. صحيح أن المال الذي أحصل عليه يعيننا بصعوبة أحياناً، لكن الأمر أسهل من العيش مع زوج يضربني.

إذا قررت الرحيل سيكون عليك تحضير نفسك لبعض الصعوبات الجديدة التي ستواجهك.

سلامتك. أخطر المراحل المرحلة التي تلي رحيلك. لقد فقد الرجل سيطرته عليك وسيحاول المستحيل كي يستعيدك، وقد ينفذ حتى تهديده بقتلك. قد تضطرين أحياناً إلى أن تسكني في مكان آمن يجله زوجك أو في مكان تحظين فيه بالحماية. ومن الأفضل ألا تخبري أحداً عن مكانك لأن زوجك قد يتمكن من إجبار الآخرين ليدلّوه.

العيش منفردة. عليك إيجاد وسيلة لإعالة نفسك وأطفالك. إذا كان باستطاعتك السكن في بيت أسرتك أو مع أصدقاء أو أقارب، حيث أمكن، استفيدي من الوقت لاكتساب مهارة أو علم أو صنعة ما. وبإمكانك ادخار المال باقتسام مسكنك مع امرأة أخرى حالتها مثل حالتك.

مشاعرك. قد يبدو ما تحتاجين إليه لوضع أسس لحياتك الجديدة حملاً كبيراً، وقد تشعرين بالخوف والوحدة لأنك لست معتادة على الإقامة بمفردك في مكان غريب. وقد تفتقدين زوجك بالرغم مما فعله بك. وعندما تسوء الأمور قد تتسبن كم كانت حياتك تعيسة قبل رحيلك. ولا بد من أن تمنحي نفسك الوقت للشعور بالحزن على فقدان زوجك وحياتك السابقة. حاولي الحفاظ على قوتك. في هذه المرحلة، قد تساعدك امرأة تعاني مما تعانينه أنت فتساند إحداكما الأخرى.

سعيًا إلى التغيير

لن يتمكن أحد من تغيير حال العنف ضد النساء إذا استمر الناس في الاعتقاد أن "هذه هي سُنّة الحياة" أو اللوم يقع على المرأة. إليك بعض الأفكار، لعلها تساعدك في وقف العنف في مجتمعك.

تكلمي في الأمر

التكلم في شأن الاعتداء هو أول خطوة نحو التغيير. ناقشي الموضوع مع نساء يعانين مشكلة عنف الرجال وتبادلن الأفكار حول الموضوع. حادثي أيضاً رجالاً يؤمنون بأن العنف خطأ واجعلي مشكلة العنف ضد المرأة موضوع الساعة، وأقنعي الجميع بأنه خطأ.

تختلف الصعوبات والحلول الممكنة من مجتمع إلى آخر بسبب تباين الظروف والتقاليد وقوتها. ففي كثير من المجتمعات ما زال في مستطاع كئي من النساء الاعتماد على دعم والديها وإخوانها في حمايتها وإيوائها ومستعدة أطفالها.

إنشاء جماعة مساندة ٤١٢.

كوني حذرة! فقد يكون العمل ضد العنف مصدر خطر عليك في بعض المجتمعات.

إلى العاملة الصحية والاجتماعية



نظمي خدمات للنساء اللواتي يرحلن

- أسسي "منزلاً آمناً"، بأسرع ما يملان من دون الإفصاح عن مكانه.
- احصلي على دعم الآخرين وخاصة المنظمات الكبيرة وذات السلطة . واستلمي مثلاً إذا كان ثمة منظمات صحية وطنية يمكنها أن تساعدك. يمكنك أيضاً محادثة أشخاص يحظون بالاحترام في المجتمع وتثقين بهم . اجعلي أكبر عدد ممكن من الرجال يعمل لقضتك.

- ساعدي النساء لمعرفة حقوقهن القانونية . قد توجد قوانين خاصة بالعائلة والعنف تستطيع النساء الاستعانة بها.
- ساعدي النساء على تطوير مهارات جديدة فتتمكن النساء المعتدى عليهن من إعالة أنفسهن.

استخدمي الضغط الاجتماعي

ما هي الضغوط التي تردع الناس في بيئتك عن الإقدام على أمور يدينها معظم أفراد المجتمع؟ الشرطة في بعض الأماكن . وفي أماكن أخرى ربما الجهات العسكرية، أو العائلة، أو الدين. وفي معظم الأماكن تتضافر هذه العناصر.

شجعي أعيان المجتمع وسائر الرجال إذن ليعبروا عن رفضهم معاملة النساء بعنف وعن نبذهم من يضرب زوجته. استعيني بكل الضغوط اللازمة والممكنة لمنع الرجال من الاعتداء على النساء، في بلدتك .

لقد تمكنت النساء في بعض البلدان من الحصول على قوانين تفرض معاقبة الرجال الذين يعتدون على زوجاتهم. لكن القوانين لا تكفي دوماً لحماية النساء من الاعتداء. ففي بعض البلدان ، لا يكون المحامون والشرطة والقضاة أنفسهم، أهل ثقة. إنما إذا كنت في منطقة أو بلد يتعاون فيه النظام القانوني والشرطة لحماية النساء، فحاولي الاستعلام ما أمكنك عن القوانين وحقوق النساء.

ربي أطفالك على عدم اتباع الوسائل العنيفة في حياتهم . فباستطاعتك إحداث التغيير داخل منزلك بسماحة أطفالك لإيجاد حلول سلمية لمشكلات، وعلمي الفتيان أن يحترموا أنفسهم وأن يحترموا الفتيات والنساء أيضاً.



يتطوع الرجال في بعض مجتمعات أميركا الوسطى، لإنذار المواطنين من الهجمات وحمائتهم من الجريمة.
والعنف ضد النساء غير مقبول في هذه المجتمعات، فإذا ضبط رجل يضرب زوجته، فهو يعلم أن رجال البلدة الآخرون سيعاقبونه.

تنظيم في بلدان عربية عدّة برامج للتربية على نبذ العنف وعلى إزالة أسباب النزعات في المجتمع. من المفيد دعوة هذه البرامج للاهتمام بالعنف ضد المرأة على ضوء الظروف السائدة والحلول الممكنة.

إلى العاملة الصحية

لا يكفي أن تعتني العاملة الصحية بجروح النساء، بل باستطاعتها أن تلعب دوراً لوقف العنف ضد النساء.

عندما تعالين امرأة، ابحثي عن علامات الاعتداء. فغالبا ما يضرب الرجال زوجاتهم حيث لا تظهر الرضوض. وقد ترتدي المرأة ملابس خاصة لتغطية هذه الرضوض. لكن صفتك عاملة صحية تجعلك من بين قلة ترى جميع أجزاء جسمها. فإذا رأيت رضة أو ندبة تثير الشكوك، اسألصورة: السبب. وإذا جاءتك امرأة تشكو الآما حادة أو نزيفاً أو كسوراً في العظام أو إصابات من أي نوع آخر، أسألها إذا تعرضت للضرب، ولا تنسي أن عدداً من النساء اللواتي تعرضن للضرب يقلن إن حادثاً ما أحدث تلك الإصابات. طمئنيها أنك لن تبادري إلى أمر لا توافق عليه.

دونني كل شيء. عندما تعالين امرأة اعتدي عليها، ارسمي صورة : أمامية لجسمها وصورة خلفية، ووضعي إشارات في مكان الإصابات، ثم دوني اسم المعتدي وحاولي معرفة عدد مرات الاعتداء. أسألها أيضاً إذا اعتدي على فرد آخر من أفراد العائلة، أختها أو أطفالها.

وإذا كانت في خطر حاولي أن تساعديها لاتخاذ القرار المناسب فيما ستفعل . وسواء أقررت الرحيل أم البقاء، يمكنك أن تساعديها لوضع خطة أمان . كذلك باستطاعتك أن ترافقيها إلى مركز الشرطة إن كانت تريد . ساعديها لياخذوا الشكوى على محمل الجد . عرفيها أخيراً بنساء في مثل حالتها فقد يجدن معاً حلولاً مناسبة.



ما هي الخدمات المتوافرة في بلدتك أو في الجوار للنساء اللواتي اعتدي عليهن؟ ابحثي عن:

خدمات

- المساعدة القضائية.
- مشاريع نسائية لكسب الدخل .
- صحية نفسية.
- المساكن الآمنة (أو المحمية) .
- برامج محو الأمية ، وخدمات تربية أخرى.

لمزيد من المعلومات عن معالجة إصابات المرأة، راجعي "كتاب الصحة للجميع" أو أي كتاب طبي عام.

ساعدي مجتمعك حتى يرى آثار العنف الضارة.

في بعض المجموعات، شكّل الرجال أنفسهم مجموعات لمساعدة رجال آخرين على إيقاف العنف. ويتعلم الرجال عن طريق لعب الأدوار والناقشات ، طرقات جديدة للتعبير عن مشاعرهم والتحكم بتصرفاتهم. اطلبوا من القادة في المجتمع المساهمة في تشكيل مثل هذه المجموعات بهدف إقناع جميع الرجال بمسؤولياتهم في إيقاف العنف ضد النساء.

الإغتصاب والاعتداء الجنسي

في هذا الفصل:

- ٣٢٨ أنواع الإغتصاب والاعتداء الجنسي
- ٣٢٨ المغتصب شخص تعرفه المرأة
- ٣٢٩ المغتصب شخص غريب
- ٣٣٠ كيف تتجنبين الإغتصاب
- ٣٣٠ أفكار تساعد المرأة لتجنب الاغتصاب
- ٣٣٠ تجنب اغتصاب رجل تعرفينه
- ٣٣١ ساعدي الأطفال لتجنب الاعتداء الجنسي
- ٣٣٢ دفاع النساء عن الذات
- ٣٣٣ إذا تعرضت للاعتداء الجنسي
- ٣٣٤ ماذا تفعلين إذا اغتُصبت
- ٣٣٦ إذا قصدت الشرطة
- ٣٣٦ مشكلات الاغتصاب الصحية
- ٣٣٦ الحمل
- ٣٣٦ الأمراض المنقولة جنسياً
- ٣٣٧ التمزق والجروح
- ٣٣٧ العلاقات الجنسية بعد الإغتصاب
- ٣٣٧ تخطي مشاعر الإغتصاب
- ٣٣٨ سعياً إلى التغيير

يبحث هذا الفصل الاغتصاب والاعتداء الجنسي الذي تتعرض النساء والفتيات له، وهذا لا يعني أن الرجال والفتيان قد لا يتعرضون للاغتصاب والاعتداء الجنسي من قبل رجال وفتيان آخرين أو نساء في بعض الأحيان.

الاغتصاب والاعتداء الجنسي



الاغتصاب والاعتداء الجنسي ضد النساء كلاهما يعني اتصالاً جنسياً مع امرأة دون إرادتها. نغني بالاغتصاب أن يدخل الرجل عضوه أو إصبعه أو أية أداة أخرى في مهبل المرأة أو مؤخرتها أو فمها دون موافقتها.

يطلق على الاغتصاب أحياناً كلمة اعتداء جنسي لأنه فعل عنف يستخدم الجنس سلاحاً. ويتضمن الاعتداء الجنسي، بالإضافة إلى الاغتصاب، كل أنواع الأعمال الجنسية غير المرغوب فيها.

يرى بعض الناس أن الجنس بالإكراه لا يعد اغتصاباً إلا إذا ضرب الرجل المرأة أو أفقدها وعيها. ويرون أيضاً أن على المرأة بذل أقصى جهدها للهروب والمخاطرة بحياتها كي لا تُغتصب. ولكن حتى لو لم تقاوم المرأة الرجل المعتدي، يبقى الفعل اغتصاباً. ليس المهم ما تقرر المرأة فعله، فإن لم يكن الأمر بموافقتها هي أيضاً، يعد ذلك اغتصاباً. وليست المرأة في هذه الحالة مذنبية أبداً.

- الاغتصاب عنف جنسي. يجب ألا تلام النساء عليه.

- يسعى المعتدي إلى السيطرة على ضحيته تماماً كأي من أشكال العنف الأخرى. لمزيد من التفاصيل، انظري الصفحة ٢١٦.

كل امرأة عرضة للاغتصاب، لكن الخطر يتزايد إذا كانت المرأة:

- ذات إعاقة جسدية - أي مصابة بالعمى أو الصمم أو مقعدة أو بطيئة التفكير.
- لاجئة أو مهاجرة أو مهجرة أو تعيش ضمن ظروف حرب.
- تعيش في الشارع أو مشردة.
- تمتهن الجنس عملاً.
- معتقلة أو مسجونة.
- تتعرض باستمرار لاعتداء زوجها أو شخص آخر عليها.
- تعيش في أسرة مفككة.

يرى المعتدي في هذه النسوة ضحية سهلة إما بسبب إعاقتهن أو لأنهن يفتقرن إلى حماية المجتمع.

أنواع

الاغتصاب

والاعتداء

الجنسي

تتنوع الاعتداءات الجنسية إلى حد كبير، لكن يعتبر معظم الناس القليل ذلك. اغتصاباً مثلاً: تدفع ظروف الحياة أحياناً المرأة إلى المجامعة دون رغبة حقيقية منها. ويمكن أن يحدث ذلك حتى في العلاقة الزوجية. تشعر بعض النساء المتزوجات أن المجامعة واجب عليها سواء أرغبت أم لم ترغب. ومع أن المجتمع لا يعاقب المجامعة بالإكراه في الزواج لكن هذه المجامعة تبقى غير مقبولة في الحقيقة.

و"الجنس" طريقة لكسب العيش عند بعض النساء: إما لإعالة أطفالهن، أو لتوفير سكن أو مال، أو للمحافظة على وظيفة. ومهما كان السبب، يجب ألا تكره المرأة على المجامعة إن لم ترغب في ذلك .

يحق للمرأة، قبول التودد الجنسي أو رفضه. فإذا رفضت اختار الرجل عندئذ: إما احترام المرأة وتقبل قرارها، أو محاولة تغيير رأيها أو إرغامها على التودد. ويعتبر الأمر اغتصاباً عندما تكون مجبرة على أن تقول له "نعم"، أي في حال حرمانها من خيار أن تقول "كلا".

ويسبب الجنس بالإكراه عدة مشاكل صحية وعاطفية ترغم على المجامعة سواء صاحبها عنف آخر أم لا.

المغتصب شخص تعرفه المرأة

تعرف معظم النساء اللواتي تعرضن للاغتصاب الرجل المغتصب. وتستصعب المرأة جداً تجاوز الاغتصاب وإخبار الآخرين عنه إذا اضطرت إلى الالتقاء بالشخص المغتصب فيما بعد (وخاصة إذا كان الاعتداء من "المحارم" أي من قبل شخص محرم على الفتاة مثل زوج الأم أو الأب أو الخال أو الأخ أو زوج الأم...).

اعتداء الزوج أو المطلق. قد يظن الرجل أن له حق مجامعة زوجته كلما رغب حتى لو لم ترغب هي في ذلك، بخاصة عندما لا يساعد القانون المحلي أو التقاليد المحلية المرأة أو يعاملها وكأنها ملك لزوجها.



اعتداء الصديق أو الخطيب. قد يظن صديق المرأة أن له حق مجامعتها لأنها تهيج مشاعره أو لمجرد أنه عرض عليها الزواج. لكن يبقى الأمر اغتصاباً إذا حصل بالإكراه. وقد يصعب على المرأة التصريح عن هذا النوع من الاغتصاب خوف من لوم الآخرين لها.

- يصعب على المرأة أحياناً طلب المساعدة إذا كان المعتدي رجلاً تعرفه، ويصعب أكثر الشعور بالأمان إذا حتمت الظروف أن تراه مرة أخرى.

- في هذا الفصل استخدمنا تعبير بهما الشخص ذاته.

الاعتداء الجنسي ٣١٧

المجامعة القسرية ٦٢.



لمس الطفل بصورة جنسية
هو قبيح حد ذاته نوع من
اغتصاب.

يحتاج الذين يفتصبون في الحروب
إلى عناية خاصة. وإذا حملت المرأة
قد تبقى صورة العدو المغتصب في
ذاكرتها وذاكرة طفلها.

الاغتصاب هو شكل من أشكال
التعذيب إذا استخدم في الحرب.

التحرش الجنسي ٣٩٥.

التحرش الجنسي. قد تجبر المرأة على تقبل التحرش الجنسي بها، وقد تُكره المرأة على مجامعة زميلها أو مديرها في العمل للمحافظة على وظيفتها، وقد يهددها بفقدان مركزها أو معاقبة آخر إذا صرحت بالأمر لأحد.

الاعتداء الجنسي على الأطفال. قد يغتصب البنت أو الصبي رجل من العائلة أو أي بالغ آخر. ويعد الأمر اغتصاباً إذا مارس البالغ الجنس مع طفل أو لمسه بطريقة جنسية حتى لو كان أبوه أو زوج أمه أو عمه أو أخوه أو ابن عمه، أو أي فرد من العائلة. يجب أن ندرك أن الاعتداء يصيب الأطفال بالحيرة والتشوش، وقد لا يفهمون ما يحدث بخاصة إذا كانوا يتقنون بالمعتدي عليهم. وربما لا يعرف سائر أفراد العائلة بهذا الاعتداء أو ينفون، أو يرون أن المسؤولية تقع على الطفل. في كل الأحوال، ينبغي ألا نلوم أبداً الشخص المعتدى عليه بخاصة إذا كان طفلاً. يجب أن نساعد الأطفال وأن نمنع تعرضهم لأي اعتداء جنسي. نراجع ص ٣٢١.

المغتصب شخص غريب

إنه الاعتداء الذي يتبادر فوراً إلى أذهان الناس عندما يسمعون كلمة اغتصاب قد يُعتدى على المرأة في الشارع أو تهاجم في بيتها. هذا النوع من الاغتصاب مخيف جداً، لكنه أقل حدوثاً من حالات الاغتصاب التي يقوم بها مقارنة باغتصاب رجل تعرفه المرأة المغتصبة.

المغتصبون عصابة. قد يغتصب المرأة أكثر من رجل في الوقت نفسه، وأحياناً يبدأ رجل باغتصاب امرأة أمام أعين آخرين يتناوبون من ثم الاعتداء عليها. وفي بعض الأحيان يجتمع عدد من الشبان والصبيان ويغتصبون امرأة ليشبوا «رجولتهم» أحدهم للآخر.

الاغتصاب في السجن. إنه الحالات التي يغتصب فيها رجال الأمن أو حراس السجن النساء بعد أن يُلقى القبض عليهن. والاغتصاب معروف أيضاً بين السجناء الذكور كوسيلة لإثبات من هو الأقوى.



الحرب. كثيراً ما يغمد الجنود والمقاتلون (خصوصاً في حالات الاحتلال والنزاعات العرقية والعنصرية) إلى الاغتصاب لإرهاب النساء وأهلن وإلحاق العار بالناس وإذلالهم وتهجيرهم. وأحياناً يغتصب جماعة جنود النساء والبنتات أمام عائلاتهن ليظهروا قوة العدو. وقد تحجز النساء في معسكرات ويكرهن على البغاء أو العبودية الجنسية لقاء الإبقاء على حياتهن أو سلامة أطفالهن أو للحصول على الطعام.

كيف

تجنبين

الاغتصاب



احمي نفسك بالعمل ضمن
مجموعة

الدفاع عن الذات ٣٢٢

ليس من تصرف وحيد سليم أو خاطئ لتجنب الاغتصاب. لكن بإمكان المرأة أن تخفف من احتمال التعرض لبعض أنواع الاغتصاب، وهذا يعتمد على مدى معرفتها بالرجل أو الخوف الذي تشعر به أو تقديرها للخطر المحقق بها. لكن فلنتذكر، أن وقوع الاغتصاب لا يعني فشل المرأة في تجنبه بل يعني أن شخصاً لأقوى منها أرغمها.

هذه الأفكار قد تساعد المرأة لتجنب

الاغتصاب

- نفذي عملك مع نساء أخريات. إذا عملت معاً في مجموعة فستكونين أكثر أمناً وأقوى.
- تجنبي استقبال أي شخص يوترك في منزلك. لا تجعله يعرف أنك وحيدة في المنزل.
- حاولي ألا تتجولي وحيدة، خاصة في الليل. وإذا اضطررت لذلك امشي مرفوعة الرأس وتصري بثقة، لأن معظم المعتدين يبحثون عن امرأة يسهل إخافتها.
- إذا لاحظت أنك أنك ملاحقة، حاولي السير باتجاه آخر أو اتجهي إلى شخص آخر أو إلى بيت أو دكان أو واجهي الشخص واسأليه بصوت عال عما يريد.
- احملي معك غرضاً يصدر ضجيجاً عالياً كالصفارة مثلاً، واحتفظي بأداة تدافعين بها عن نفسك مثل عصا أو بخاخ (سبراي) يُرش على العينين، أو حتى مسحوق بهارات حارة مثل الفلفل الحار أو مسحوق الفلفل الأحمر الحار أو ما شابه لرميها في عيني المعتدي دفاعاً عن النفس.
- اصرخي بأعلى ما أمكنتك إذا هوجمت أو استعملي صفارتك. وإذا لم ينفع ذال إليه. بيه بسرعة وقوة لتؤذيه حتى تتمكني من الفرار.

تجنب اغتصاب يقوم به رجل تعرفينه

تعلمي أن تثقي بمشاعرك. تتعلم معظم النساء منذ صغرهن أهمية أن يكن "مؤدبات" وأن يجرحن شعور أحد، لذلك غالباً ما يكون صعباً على المرأة أن تعبر عن عدم ارتياحها إذا ما قام أحدهم بإزعاجها. ولكن عندما تشعر المرأة بالارتياح حيال شخص، فقد تحس بالدفء والميل إليه. إذا تعلمت التحكم بهذه المشاعر الجميلة فستشعر بالثقة الكافية للتعبير عن مشاعرها تجاه أي شخص ومعرفة إذا ما كانت تستطيع أن تتراح إليه.

إحذري إذا:

- راودك شعور دائم بأن أمراً ما ليس على ما مرام.
- شعرت بالخوف أو بالرغبة في مغادرة المكان.
- شعرت بعدم الارتياح نتيجة إياك. ات أو مقترحات تصدر عن الرجل الذي معك.
- أحسست بالانزعاج من لمسه إياك.

قد تجددين صعوبة في التصرف بناء على هذه المشاعر، خاصة إذا كنت تخشين كلام الناس وظنونهم. ثم إذا كان الشخص ممن تعرفينهم أو تميلين إليهم فقد لا ترغبين في الاعتراف بأنه قد يؤذيك. لكن الأفضل دوماً اتباع أحاسيسك والتخلص من الوضع الذي يشعرك بالإحراج قبل وقوع ما لا تحمد عقباه.

كوني مستعدة لتجنب الاعتداء عليك

- تجنبي الذهاب إلى مكان ما وحدك مع شخص يشرك بدم الارتياح أو لا تعرفينه جيداً.

- احرصي دوماً على أن تكون لديك وسيلة للعودة إلى المنزل إذا قررت الحاجة إلى المغادرة، دون طلب مساعدة الرجل الذي ترافقيه. والا فالأفضل عدم المخاطرة.
- صارحي الرجل بأن حديثه أو لمساته لا تشعرك بالارتياح. وإذا لم يغير تصرفه، ابتعدي عنه في أسرع وقت ممكن.

إذا كانت له سلطة عليك (مديرك في العمل أو طبيبك أو أستاذك أو مسؤول حكومي مثلاً)، اتبعي إحدى الوسائل التالية :

- اطلبي منه التوقف في أول مرة يبادر فيها إلى أمر يزعجك. وإذا كان يحاول استغلال سلطته، فسوف يبحث عن امرأة تسهل إخافتها. أشعريه بأنك لست خائفة. فهذا يقلل من احتمال أن يعاملك معاملة سيئة (كأن يطرده من العمل، أو يمتنع عن معالجتك أو يرد طلبك) وقبل أن يقدم على عمل يشعر معه أنه حط من شأنه.
- تكلمي عنه مع الأخريات. إذ يُحتمل ألا تكوني الوحيدة التي تحرش بها. وإذا حتمت الظروف أن تلتقي باستمرار، حاولي اصطحاب صديقة لك حتى لا تكوني وحيدة معه، وحذري بقية النساء منه بالطريقة الملائمة.

اعدي الأطفال لتجنب الاعتداء الجنسي (نراجع ص

(٩٢٣

- ينبغي توعية الأطفال بالطرق الملائمة لوضعهم وعمرهم من أنهم قد يتعرضون للتحرش الجنسي باللمس، وكيف يميّزون بين اللمس النايح من المحبة والعاطفة واللمس الجنسي.
- يفضل فصل البنات عن الصبيان عند النوم، خاصة بعد عمر ١٠ أو ١١ سنة، بشكل أو بآخر، خصوصاً حيث تسمح ظروف العيش بذلك.
- اجعلي الأطفال يعرفون لمن يبوحن بأمرهم إذا حصل لهم حادث ما.
- صدقي الطفل إذا عبّر عن انزعاجه من شخص بالغ أو ولد آخر يكبره سناً أيّاً كان هذا الشخص.

لا أريد أن أبدو مغفلة
إذا هربت من وجههم...
فلعله لا يقصد سواً في
كل الأحوال.



ثقي بأحاسيسك، فالأفضل أن تجرحي مشاعر أحدهم وأنت على خطأ، من أن تتعرضي لاغتصاب

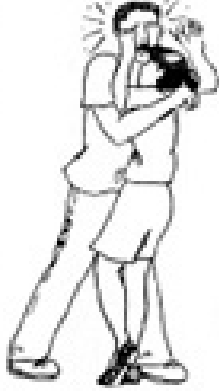
احذري فالرجل الذي يفشل في السيطرة على المرأة بالعنف الجنسي، قد يعمد إلى طرق أخرى للسيطرة عليها

قد يستمر الاعتداء الجنسي على الأطفال سنوات وقد تُهدّد الفتاة بالأذية أو حتى القتل إذا باحت بالأمر لأحد

دفاع النساء عن أنفسهن

تمرني على هذه الحركات الدفاعية مع صديقة أو قريب، كي تكوني جاهزة لمقاومة أي معتدٍ محتمل. اضربيه بكل قوتك ولا تخشي أن تؤذيهِ، فهو لا يتردد في أذيتك. انظري الصفحة ١٦٤ لمزيد من الأفكار الدفاعية.

إذا هاجمك من الأمام



ضعي أصابعك
داخل عينيهِ بقوة.

اضربي بعنف
صدغيهِ أو أذنيهِ
بقبضتِك.



القبضي قفلاً بيدك
واضربيهِ بعنف
على أنفه.

اركلي خصيتيه
بركبتك، وباعنف
ما استطعت.

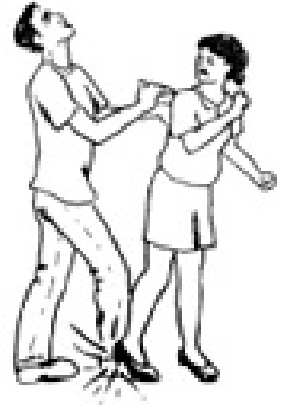


إذا هاجمك من الخلف



اضربي معدته
بعرفك بكل قوة.

دوسي
على قدمه بكعبك.



امسكي خصيتيه
وشدّي عليهما
بقوة.



اركلي ساقه أو
ركبته بكعبك
ركلة قوية.



إذا تعرضت لاعتداء جنسي

إذا استطاعت المرأة مقاومة المعتدي عليها حتى لو كان مسلحاً، فغالباً ما تتمكن من تجنب الاغتصاب. وكلما تعددت الطرق التي تحمي بها المرأة نفسها من الاغتصاب، قل احتمال حدوثه أو احتمال إصابتها بجروح أو بمشكلات نفسية بسببه.

يتعذر أن نعرف سلفاً ردة فعل المرأة تجاه محاولة الاعتداء عليها. إذ تفتاظ بعض النساء بشدة. وقد تكتشف المرأة في نفسها قوة لم تكن تتوقعها، فيما تصاب أخريات بالشلل التام. فإذا تعرضت يوماً لمحاولة اغتصاب، فاعلمي أنك ستفعلين ما ستطعين.

إذا حاول اغتصابك عدد من الرجال، أو كان المعتدي مسلحاً، يمكنك أن تقاومي، لكن المقاومة الجسدية قد تزيد من عدوانيتهم ومن الأذى

إليك بعض الأفكار التي قد تفيدك عند حدوث الاعتداء الجنسي:
لا تبكي ولا تتوسلي أو تستسلمي. فلن يفيدك هذا بل العكس، فالمرأة المتوسلة تتعرض لضرر أكبر من تلك التي تقاوم مهاجمها.
ابقي يقظة. راقبي المعتدي بدقة، فقد تمر لحظات يحيد فيها بصره منك أو يفقد السيطرة.
حاولي طرقاتاً عديدة. أرفسي واصرخي وساومي وتحايلي. افعلي كل ما يشعره بأنك لست ضحية سهلة. وحاولي جعله يدرك أنك إنسان ولست شيئاً.



عبري عن شعورك إذا كنت تعرفينه. لا تدعيه يعتقد أن المرأة تحب أن تُغتصب بل اجعليه يعي فداحة ما يفعل.

حاولي أن تحفظي ملامح المعتدي إذا كان غريباً. الطول أو الندوب أو العلامات الفارقة أو الوشم، ونوع ثيابه. حاولي حفظها إذا أردت تبليغ الشرطة أو تحذير بقية النساء في بلدتك.
حكّمي عقلك. فأنت وحدك تستطيعين أن تقدري مقدار المقاومة. في الحرب مثلاً، قد لا يرتدع المعتدي من قتلك إذا قاومته.

ماذا تفعلين إذا اغتصبك؟

تختلف تجربة كل امرأة مع الاغتصاب. إليك بعض النصائح التي تساعدك لتتعالي:

أولاً أسألي نفسك ما يلي:

- ممن أطلب المساعدة؟

- هل أبلغ الشرطة بحادث الاغتصاب؟

- أين أحصل على العناية الطبية؟

- هل أريد معاقبة المعتصب؟

تحتاجين إلى شخص تحدثينه في ساعة الحزن أو الألم أو الخوف أو الغضب، شخص يرافقك للعناية الطبية أو ينصحك بما يجب. إختاري شخصاً يهتم لأمرك وتثقين به ويكتم سرّك ويكون قوياً ويعتمد عليه. فزوج المرأة أو أسرتها يشدّ بهم الغضب أحياناً فيعجزون عن تقديم المساعدة اللازمة.

لا تلومي نفسك فأنت لست مذنبية ولا تستحقين أن تنالي ما نلته. ولم تفعلي ما يعطي الرجال حق اغتصابك.

إذا كانت المعتدي عليها من معارف العاملة الصحية

- طمئنيها أنها ليست هي المخطئة.

- ادعّمها وحاولي فهم مشاعرها ومساعدتها في أن تقرر ما يلزمها وأقنعها بأن في إمكانها متابعة حياتها بصورة طبيعية (انظري الصفحة ٤١١).

- إذا رغبت في الانزواء والامان فاحترمي رغبتها، واكتمي الأمر إلا إذا أرادت هي عكس ذلك.

- رافقيها في زيارة عاملة صحية (أو مرشدة أو إحصائية اجتماعية) أو لتبليغ الشرطة أو للتحدث إلى شخص متدرب على الإصغاء وساعديها. واذهبي معها إلى المحامي أو إلى المحكمة إذا شاءت.

- لا تحاولي حماية المعتدي إذا كنت تعرفينه، فهو خطر على كل نساء مجتمعك، وقد يعاود فعلته عندما تسنح له الفرصة



بذلك .

وننصحك بالحدز في اتخاذ قرار اللجوء إلى القانون.

- هل يمكن أن يرافقك شخص ما للتحدث مع الشرطة؟

- هل سبق للقانون في بلدتك أن ساعد امرأة اغتصبك؟

- هل ترغبين في إبقاء الأمر سرا؟ وهل بإمكان الشرطة كتمان الأمر؟

- هل هددك المعتدي بأذى أكبر إذا بلغت عن حدوث الاعتداء؟

- إذا ألقى القبض على المعتصب وأمكنك أن تثبتي أنه اغتصبك، فما هو عقابه؟

تقوم في بعض البلدان هيئات نسوية لدعم المرأة في الجوانب النفسية والقانونية. استعملي عن وجود مثل هذه المجموعات واستعيني بها.

إذا سمحت لك الظروف ورغبت في إبلاغ الشرطة عن الاغتصاب فبليغي على الفور. لا تغتسلي قبل التبليغ وخذي معك الثياب التي كنت ترتديها أثناء الاعتداء. فهذه الأدلة تساعدك كي تثبتي حدوث الاعتداء. اذهبي برفقة صديقة واطلبي أن يتم فحصك من قبل امرأة عاملة في الصحة إذا أمكن .

لا بد من أن تستشيري عاملة صحية (أو عاملاً صحياً أو طبيباً) حتى إذا لم تبليغي الشرطة أو إذا ذهبت لاحقاً. وحتى إذا كانت الأذية بسيطة، أخبري العاملة الصحية أنك اغتصبت، إذ يجب أن تفحصك لكشف أي تمزق أو جروح، وتعطيك أدوية تحميك من الحمل أو الإصابة بأمراض منقولة جنسياً. أطلبي منها تدوين كل ملاحظاتها. هذه الملاحظات تثبت للشرطة أو آخرين في مجتمعك أنك اغتصبت.

إذا لم تجدي عاملة أو عاملاً صحياً لمعالجتها استعلمي في الصفحتين ٢٣٦ و ٢٣٧ لتتكني بنفسك من معالجة بعض المشكلات أو الوقاية منها.

تنظيم الأسرة في حالات الطوارئ .٢٢٤

الأمراض المنقولة جنسياً ٢٦١.

إلى العاملة الصحية

إذا حضرت إليك امرأة اغتصبت :

عامليتها بلطف ودراية وتفهم . لا تلقي اللوم عليها. فسّري لها كل الإجراءات التي ستقومين بها وانتظري لحظة استعدادها، فقد تجدين صعوبة في لمسها. تذكري أن مشاعرها حيال الاغتصاب قد تستمر مدة طويلة ، وحتى سنوات .

عالجي مشكلاتها الصحية. ناوليها أدوية لوقايتها من الأمراض المنقولة جنسياً ومن الحمل، وإذا كانت حاملاً ساعديها لاتخاذ القرار الذي تراه مناسباً.

سجلي اسم المعتدي وتفاصيل الحادث بدقة. إذا لم يكن في عيادتك سجلات، فاتخذي سجلاً خاصاً وضعيه في مأمن. ارسمي جسمها إذا استطعت من الأمام والخلف وعلمي أماكن الأذية. دعها تقرأ وتعرف ما سجلت، وأن في الإمكان استخدامه لتأييد دعواها إذا أرادت أن تقاضي المغتصب .

عالجي حاجاتها النفسية. أسألها

إذا كان لديها من تحدثه في الموضوع . ساعديها أن تستعيد احترام نفسها والسيطرة على حياتها.

ساعديها في اتخاذ قراراتها بنفسها. وإذا شاءت اللجوء إلى القانون، أرشدتها إلى من يقدم لها الخدمات القانونية، وكذلك الخدمات الأخرى التي تقدم في بلدتك إلى النساء اللواتي تعرّضن للاغتصاب .

ساعديها في إبلاغ زوجها أو عائلتها. اقترحي مساعدتها إذا لم تبلغهم بعد. أرشدتهم في وسائل مساعدتها إلى أن تتعافى. وتذكري أن أفراد العائلة أنفسهم يحتاجون إلى المساعدة عادة لتخطي مشاعرهم حيال الاغتصاب.



تعمل النساء في بعض الدول لدى
دوائر الشرطة لتدريب ضباط من
النساء خصيصاً لمساعدة ضحايا
الاغتصاب والعنف.

اصطحي دوماً مرافقاً أو مرافقة إلى
دائرة لشرطة.

إذا قصدت الشرطة

بعد الاغتصاب في معظم البلدان جريمة. لكنك قد تحتاجين إلى كثير من الوقت والجهد لتثبتي أنك اغتصبتي. قد يصعب على الكثير من النساء الذهاب إلى الشرطة للإبلاغ عن اغتصابهن، ولكن في المجتمعات التي أصبح ذلك فيها أمراً سهلاً تسأل الشرطة عادة عما حدث. أخبرهم باسم المعتصب، إذا كنت تعرفينه، وإلا فلا بد من وصفه. وقد يطلب منك أن ترافقي الشرطة للبحث عن الرجل. وقد يطلب منك أن يعاينك طبيب شرعي يعمل مع الشرطة. وليس هذا فحصاً لمعالجتك بل لإثبات حادثة الاغتصاب.

فإذا اعتقل المعتدي فعليك التعرف عليه إما أمام الشرطة أو أمام قاض في المحكمة، وإذا اقتضى الأمر محاكمة فحاولي توكيل محام عمل في قضايا الاغتصاب من قبل، ليفسر لك ما يتوقع ويساعدك في الإعداد لجلسات المحكمة.

اصطحي أحداً معك على الدوام. فالذهاب إلى المحكمة في قضية اغتصاب ليس أمراً سهلاً، إذ إن وصف ملابس الحادثة قد يشعرك بأنك تغتصبين من جديد. ولن يكون الجميع متفهمين، بل إن البعض قد يلومك أو يكذبك.



الحمل

اتبعي على الفور الوسائل الطارئة لتنطيمهم الأسرة من أجل تجنب الحمل (راجعى الصفحة ٢٢٤)، ضمن مهلة لا تتجاوز ٣ أيام (٧٢ ساعة) بعد الاغتصاب. وقد يعد الإجهاض في بعض الدول قانونياً بعد الاغتصاب. استشيرى في هذا عاملة صحية، أو جمعية نسائية عاملة في بلدك. واعرفى حقوقك القانونية.

الأمراض المنقولة جنسياً

تنتقل الأمراض المنقولة جنسياً بسهولة أكبر في الجامعة العنيفة بسبب احتمال تمزق أغشية المهبل مما يسهل انتقال الالتهاب إلى جسم المرأة. وقد تصابن بالالتهاب إذا كان الشخص المعتدي مصاباً. ولا بد من معالجة الأمراض المنقولة جنسياً في أية حال لأنك لا تعرفين إذا كان المعتدي نفسه مصاباً، وبذلك تتقين المرض ونقله إلى آخريين. خذي أدوية لمعالجة السيلان والزمري والكلاميديا، وراقبي علامات أي مرض منقول جنسياً آخر. تناولي الأدوية في جميع الأحوال. فالوقاية من المرض أفضل من انتظار وقوعه أو تشييه.

لا بد أيضاً من فحص الإيدز/ السيدا بعد ٦ أشهر. وحتى انتهاء هذه المهلة، يفضل استعمال الواقي الذكري أثناء الجامعة لحماية الزوج من عدوى محتملة

مشكلات

الاغتصاب

الصحية

أدوية للأمراض المنقولة جنسياً ٢٦١

فحص الإيدز / السيدا ٢٨٨

التمزق والجروح

قد ينتج من الاغتصاب تمزق وجروح في الأعضاء الجنسية، وألم يخف مع الوقت. تحتاجين لاستشارة طبيب أو عامل صحي خبير في تقطيب التمزق إذا حدث نزف شديد. أما إذا حدث جرح أو تمزق بسيط، فلا بد من:

- مغاطس ٣ مرات في اليوم في مياه فاترة بعد غليها وتبريدها. ويفيد أيضاً وضع أوراق البابونج أو الخبيزة في الماء المغلية لتسكين التمزق وتسريع الشفاء. ويمكنك وضع هلام نبتة الصبر على أماكن التمزق.

- صب القليل من الماء على الفرج أثناء التبول للتخفيف من الحرق. وينصح بالإكثار من شرب السوائل التي تخفف تركيز البول وتقلل احتمال حدوث الحرقه أثناء التبول.

- مراقبة علامات الإصابة بالتهاب: السخونة والسائل الأصفر (القيح / الصديد) في المنطقة الممزقة أو الجروح، والرائحة الكريهة، وازدياد حدة الألم.

- كثيراً ما تصاب النساء بعد مجامعة عنيفة بالتهاب في المثانة أو الكلية.

العلاقات الجنسية بعد الاغتصاب

يمكن للمرأة التي اعتدي عليها معاودة حياتها الجنسية الطبيعية بعد شفاء جهازها التناسلي وزوال الألم والتمزق، إلا أن المجامعة عند كثير من النساء تعني استعادة الشعور المؤلم بالاغتصاب. فإذا حدث لك هذا فصارحي شريكك عن حاجتك إلى الانتظار.

وقد يرفض الزوج مواصلة العلاقة مع زوجته بعد الاغتصاب. قد يشعر بالخجل أو يتظاهر بالغضب حيالها، فيزيد صعوبة موقفها المتأزم.

تخطي مشاعر الاغتصاب

قد يزعج الاغتصاب المرأة مدة طويلة حتى بعد تعافيتها الجسدي. وهذه بعض المشاعر الشائعة لدى ضحايا الاغتصاب:

ضروري أن تجد المرأة التي اغتُصبت شخصاً تتحدث إليه أو تفعل شيئاً يساعدها كي تتحسن

بعد حدوث الاغتصاب.

وتحتاج كل امرأة إلى

إيجاد طريقتها الخاصة

للشفاء. قد تلجأ بعض

النساء إلى طقوس معينة.

وقد تخطط نساء أخريات

لمعاقبة المعتدي أو مساعدة

النساء الأخريات لتجنب



المغاطس

قد تمر مدة طويلة قبل أن تشعرى بتحسن. والتحدث إلى شخص تثقين به أو إلى امرأة تجاوزن

محنة الاغتصاب قد تساعدك على الشفاء. انظري الصفحة ٤١١

الجروح والقروح، ٣٠٦

التهابات المثانة والكلية، ٣٥٤



سعيًا إلى التغيير

يؤثر الاغتصاب في كل أفراد المجتمع . فقد تعاني النساء المغتصابات مشكلات مزمنة بسبب الاغتصاب. إلا أن جميع النساء تقريباً يتعلمن الخوف، أكانت اغتصبت أم لا. وتتعلم المرأة ألا تثق بالرجل والألّا تثير اهتمامه وألا تمشي وحدها أو تخاطب رجلاً غريباً.

وكي نساعد في جعل هذا العالم يخلو من الاغتصاب، علينا السعي إلى:

- جعل المجتمعات تحترم إختيارات الإنسان وحقوقه وسلوكه بفض النظر عن كونه ذكراً أو أنثى.

- إيجاد فرص متساوية ليشارك الجميع في حياة المجتمع، وتربية فرص تسمح بحوار صريح وصادق بين النساء والرجال حول - توقعات كل منهما عن العلاقة الجنسية.

وبانتظار بلوغ هذه الأهداف علينا إيجاد وسائل تساعد المرأة التي تعرضت لاغتصاب ، وأهمها:

- تثقيف القادة المنتخبين والمشرّعين ورجال الدين والمعلمين حول الاغتصاب. نطلب معونتهم ونضع خطة للتغيير.

- تدريب الأطباء والعاملات والعاملين الصحيين على معاملة النساء المعتدى عليهن، ولا بد من تدريبهم ليوفروا معالجة الأمراض المنقولة جنسياً والإجراءات الطارئة لتنظيم الأسرة، وكيفية الاستماع ومراعاة المرأة وأسررتها.

- حث العاملات والعاملين الصحيين على استطلاع قوانين بلدهم وما تتطلبه لمعاقبة المغتصب من أجل مساعدة المرأة التي - اعتدى عليها في اتخاذ الإجراءات القانونية .

- تدريب النساء والفتيات على الدفاع عن أنفسهن، ودعم المؤسسات والتجمعات التي تعمل على إزالة أشكال الظلم والعنف ضد المرأة.

- تثقيف الصبيان والبنات تثقيفاً ملائماً لأعمارهم وظروف حياتهم حول الجنس والمسائل الجنسية وتربية الفتاة على التعبير بصراحة عما لا تحب، وتربية الذكور على سؤال الإناث عن رغباتهن ومن ثم احترام هذه الرغبة.

- معرفة القوانين الوطنية التي تحمي المرأة التي اغتصبت ونشر هذه المعرفة بين الناس.



رفضت الشرطة في بلدة صغيرة في السلفادور اعتقال مغتصب مشهور لأنه ابن رجل ثري. فما كان من النساء إلا أن كتبن كلمة مغتصب على حائط منزله، فخرجت عائلته وأجبرته على الإقلاع عن أفعاله.

(الكلام على الجدران: هنا يعيش رجل يغتصب النساء).

كيف نظم أحد مجتمعات إفريقيا الجنوبية نفسه لمقاومة الاغتصاب

صباح يوم سبت ، باكراً ، أغتصب رجل كان قد اغتصب نساء أخريات من قبل ، امرأة في التاسعة والخمسين ، وطعنها بخنجر. واشتكت الضحية المغتصب إلى الشرطة. أوقف، وأخذت المرأة إلى المستشفى، لكن الشرطة أطلقت المغتصب بعد ظهر اليوم نفسه، ولم يتهم بالاغتصاب أو الاعتداء، بل ترك حراً.

لقد استبد بنا الغضب الشديد، نحن نساء البلدة، الاغتصاب. مت رجلاً يخيفنا من السير وحيدات في الشوارع. لذا قررت جمعية نساء البلدة أن تنظم حركة استنكار.

يعمل معظمنا خادمت لدى نساء بيض ثريات في المدينة المجاورة. فامتنعنا عن العمل، وطلبنا الشرطة بأن تتهم المغتصب بالاغتصاب والاعتداء، قبل أن نعود إلى عملنا.

وطلبنا كذلك من النساء اللواتي نعمل عندهن، أن يحضرن إلينا للتحدث. لقد أردنا أن نشرح لهن مشكلاتنا. نحن نعلم أن جميع النساء، السود والبيض يخشين الاغتصاب. وظننا أن النساء البيض سيفهمن ويتعاطفن معنا. كذلك رغبنا في أن تحدث زوجات رجال الشرطة أزواجهن لشرح مشكلاتنا، لإظهار سوء الحال الذي يهددهن، بعدما ترك مغتصب عنيف حراً في شوارع البلدة.

لكن النساء البيض لم يتعاطفن معنا، بل غضبن. ونعتقد أنهن انزعجن لاضطرارهن إلى العمل في البيوت بأنفسهن. وعندما حضر مندوبو اتحاد أصحاب العمل للاستخبار عن حركتنا، قلنا لهم: ” نرجو ألا نتحدثوا باسمنا، فهذه مشكلة النساء، الرجال لا يتعرضون للاغتصاب“. لم يجتمع مندوبو أصحاب العمل بقوة. من مجموعة من النساء البيض جاءتنا بعد أسبوع لمحدثنا. تجولنا معهن في البلدة فقررنا مقابلتنا ثانية. وأوقفنا حركة الاستنكار على الرغم من أن المغتصب اتهم بالاعتداء فقط دون الاغتصاب. لكن سكان البلدة غضبوا إلى درجة تعذر معها على المغتصب أن يبقى في البلدة.

وأوقفت الشرطة عدداً من النساء اللواتي نظمن حركة الاستنكار، ولم يصدقوا أن النساء نظمن الحركة. فهم يعتقدون أن الرجال لا بد من أنهم وراء أي عمل تفعله النساء. أما نحن النساء فكنا قد ازددنا قوة.

لا بد من التحدث بصراحة عن مشكلة الاغتصاب. فمعظم الناس يتجنبون هذا الحديث، إذ يشعرون بالعار والخجل. وغالباً ما ترفض عائلة الفتاة أو المرأة المغتصبة التحدث في الأمر.

لكن الأمر هنا مختلف، إذ بدأنا ننظم عملنا في المجتمع، في إطار التعليم والعناية بالأطفال والتقاعد، وما إلى ذلك. وبدأنا نتحدث عن كل المشكلات والأمور التي نحتاج إلى تغييرها. لذا نتحدث عن الاغتصاب وأي اعتداء جنسي على امرأة. وينظر الناس الآن إلى الاعتداء الجنسي على أنه نوع آخر من القمع، ويرى الرجال والنساء الرأي نفسه في هذا الموضوع: نحن متحدون في نضالنا.

ونثق بالمرأة التي تغتصب. فإذا قالت إنسكيرة، بت فأننا ندعمها، مهما كانت. حتى لو كانت سكيراً، فإغتصابها يظل جريمة. والواقع أنه جريمة أسوأ لأنها كانت ضعيفة حين اغتصبت. نساؤنا ورجالنا لا يلومون المرأة إذا اغتصبت. لا نقول إن الاغتصاب كان بسببها، لذلك تستطيع النساء أن يتكلمن عن العنف الجنسي بصراحة، فيحظين بدعم المجتمع.



الفصل ٢٠

أوجاع البطن

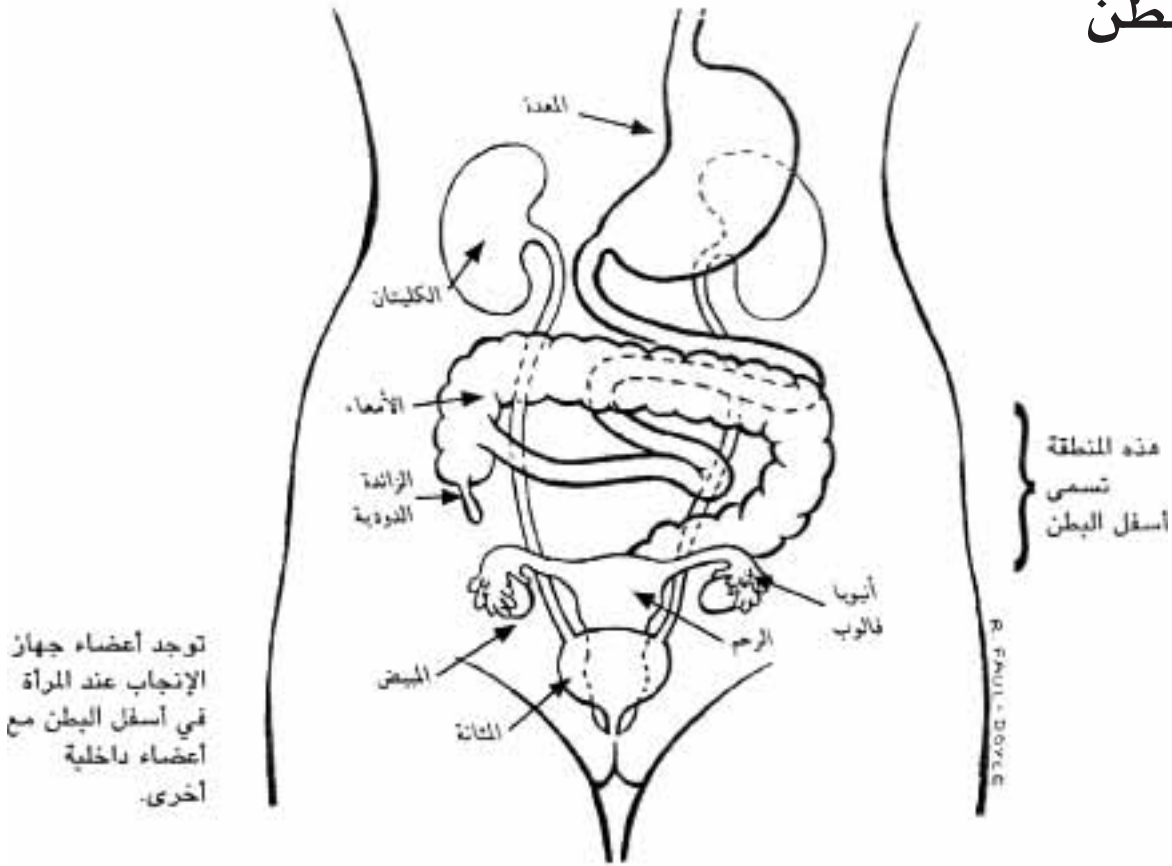
في هذا الفصل:

- ٣٤٢ الألم المفاجئ الشديد في البطن
- ٣٤٢ أنواع الألم المفاجئ في أسفل البطن
- ٣٤٢ أثناء النزف الشهري
- ٣٤٣ بعد الولادة، أو الإسقاط، أو الإجهاض
- ٣٤٣ مع حرارة
- ٣٤٣ مع إسهال
- ٣٤٣ أثناء الحمل
- ٣٤٣ مع تبول
- ٣٤٣ مع إفراز أو نزف من المهبل
- ٣٤٤ أثناء الجماع
- ٣٤٤ أثناء الحركة والمشي والرفع
- ٣٤٤ في منتصف الدورة الشهرية
- ٣٤٤ في غضون ٣ أسابيع بعد وضع جهاز رحمي
- ٣٤٤ من دون علامات أخرى
- ٣٤٥ أسئلة عن الألم في البطن

كيف تستخدمين هذا الفصل :

- ١- إذا أصبت بألم مفاجئ وشديد في البطن، أنظري الصفحة ٣٤٢ واتبعي النصيحة.
- ٢- أنظري أنواع الألم المختلفة في الصفحات من ٣٤٢ إلى ٣٤٤. لقد تضمن هذا الكتاب في أجزائه المختلفة وصفاً لمعظم هذه المشكلات. راجعي الصفحة المشار إليها لمزيد من المعلومات.
- ٣- إذا لم تكوني بعد على ثقة من معرفة سبب، فانظري الأسئلة على الصفحة ٣٤٥.
- ٤- استلمي من أسلوب فحص المرأة المتألمة في بطنها. أنظري الصفحة ٥١٨.

أوجاع البطن



الألم في أسفل البطن

يجب ألا يكون الألم جزءاً طبيعياً من الحياة المرأة - فهو دليل على أن شيئاً ما ليس على ما يرام. اطلبي العون قبل أن تعجز عن الوقوف أو المشي أو الكلام.

تصاب معظم النساء بالألم في أسفل البطن في وقت ما من عمرهن. وغالباً ما يقال للمرأة إن هذا الألم طبيعي لها، وإن عليها أن تتحمل هذا الألم بصمت. ويظن البعض أن ألم المرأة ليس خطيراً، إلى أن تعجز عن الوقوف أو المشي أو الكلام. ولكن إذا انتظرت المرأة كل هذا الوقت حتى تطلب مساعدتها على ألمها، فقد تكون النتيجة التهاباً خطيراً أو عقماً أو فقدان حمل أو حتى موتاً.

يصف هذا الفصل مختلف أنواع الألم في أسفل البطن (تحت السرة) وما قد يكون سبب الألم. وقد يمتد بعض الألم من أسفل البطن إلى ما فوق السرة وقد تكون له أسباب أخرى.

وقد تؤدي بعض المشكلات في أسفل البطن إلى ألم في أسفل الظهر. وإذا بدا الألم مختلفاً عما جاء وصفه في هذا الفصل، فعلى المرأة أن تطلب من عاملة صحية مدربة (أو عامل صحي مدرب) أن تجري لك فحصاً لأسفل البطن.

الألم المفاجئ الشديد في البطن

بعض حالات الألم في أسفل البطن هي حالات طارئة. إذا ظهرت عليك إحدى علامات الخطر التالية، فذهبي فوراً إلى أقرب مستشفى. وسيكون على العامل الصحي المدرب أن يفحص بطنك وأن يقوم بفحص حوضي، وربما يجري اختبارات خاصة. استعلمي كيف يجري فحص البطن والفحص الحوضي في الصفحة ٥١٨

علامات الخطر.

- ألم مفاجئ وشديد في البطن.
- حرارة مرتفعة.
- غثيان وقيء.
- انتفاخ في البطن، حتى وكأنه صلب كالخشبة
- بطن صامت (لا أصوات).



للألم في أسفل البطن أسباب عديدة محتملة. وقد يصعب تشخيص السبب لأن كثيراً من الأعضاء تكون قريبة من بعضها في البطن.

أنواع الألم في أسفل البطن

نوع الألم	سببه المحتمل	ما العمل	انظري الصفحة
ألم شديد غير عادي أثناء النزف الشهري أو بعد فوات موعد النزف الشهري	حمل في الأنبوب	حالة طارئة! اذهبي إلى المستشفى فوراً.	٧٢
ألم مستمر أثناء النزف الشهري	تليف (ورم ليفي)	انظري «الألم أثناء النزف الشهري»، و«مشكلات الرحم» استخدمي دواءً مسكناً خفيفاً.	٥٠ ٣٦٨ ٤٧٠
تشنجات أثناء النزف الشهري	تقلص معتاد في الرحم. بعض أنواع الأجهزة الرحمية (اللؤلؤ الرحمي) قد تزيد الألم حدة.	انظري «الألم أثناء النزف الشهري».	٥٠
إذا تأخر النزف الشهري	إسقاط	إذا صار الألم شديداً، اقصدي مستشفى.	٢٣٤

نوع الألم	سببه المحتمل	ما العمل	انظري الصفحة
ألم بعد الولادة، أو الإجهاض، أو الإسقاط	التهاب من بقايا المشيمة (الخلاص) المتبقية في الرحم، أو من جراثيم دخلت الرحم أثناء الولادة أو الإجهاض	انظري «التهاب الرحم» و«التهاب بعد الإجهاض».	٩٧ ٢٥٥

نوع الألم	سببه المحتمل	ما العمل	انظري الصفحة
ألم شديد مع حرارة (التهاب) لدى الإصابة أو بعد الإصابة بمرض منقول جنسياً أو التهاب حوضي على جانب من البطن، مع حرارة وغثيان وتقيؤ وانعدام الشهية للأكل	التهاب حوضي آخر، أو كيس قبيح (مستبد) في البطن (دمل حوضي) التهاب الزائدة الدودية أو التهاب معوي آخر التهاب كلبي	حالة طارئة! اذهبي إلى المستشفى على الفور. حالة طارئة! اذهبي إلى المستشفى على الفور. انظري «التهابات المثانة والكلى».	٢٧٢ ٣٥٤

ألم مع إسهال	التهاب معوي من جراثيم أو طفيليات	انظري «الإسهال».	٢٩٨
--------------	----------------------------------	------------------	-----

ألم شديد في أشهر الحمل الثلاثة الأولى، يترافق غالباً مع نزف يتوقف ثم يعاود	حمل في الأنبوب	حالة طارئة! اذهبي إلى المستشفى على الفور.	٧٢
ألم شديد في أشهر الحمل الثلاثة الأخيرة، مع نزف أو من دون نزف	انفصال المشيمة عن جدار الرحم	حالة طارئة! اذهبي إلى المستشفى على الفور.	٧٢
ألم خفيف من وقت لآخر أثناء الحمل	عادي ربما	لا حاجة إلى علاج	

ألم مع شوك متكرر	التهاب المثانة أو الكلى	انظري «التهابات المثانة والكلى».	٣٥٤
ألم مع دم في البول	حمى في الكلى	انظري «حمى في الكلى أو المثانة».	٣٥٧

ألم مع إفراس أو نزف خفيف من المهبل، مع حرارة أحياناً.	التهاب حوضي قد ينجم من مرض منقول جنسياً أو التهاب بعد إجهاض، أو إسقاط، أو ولادة	انظري «التهاب الحوض»، و«التهاب الرحم»، و«التهاب بعد الإجهاض».	٢٧٢ ٩٧ ٢٥٥
---	---	---	------------------

نوع الألم	سببه المحتمل	ما العمل	انظري الصفحة
ألم أثناء الجماع	التهاب حوضي، أو تسرب من التهاب حوضي سابق  تليف (ورم ليفي رحمي) سجاسة قسرية	انظري «التهاب الحوضي» انظري «مشكلات المبيض» انظري «مشكلات الرحم» انظري «إذا كان الجماع ألماً»	٢٧٢ ٢٧٩ ٢٦٨ ١٩٢
ألم أثناء الحركة أو المشي أو الرفع	التهاب حوضي قديم، أو أي من الأسباب المذكورة أعلاه	تناولي مسكناً خفيفاً للألم عند الحاجة.	٢٧٠
ألم لا يدوم (لا ساعات قليلة في منتصف دورتك الشهرية)	تفجيع بطانة الحوض عندما تخرج بيضة من المبيض (الإباضة) بسبب وجود قليل من الدم	تناولي مسكناً خفيفاً للألم عند الحاجة. انظري فصل «دوم أجسامنا»	٢٧٠ ٤٢
ألم في غضون ثلاثة أسابيع بعد وضع جهاز رحمي (لولب رحمي)	بحال حدوث التهاب بسبب الجهاز الرحمي غالباً ما يحصل بعد وضع الجهاز	راجعني عامل صحي على الفور	٢٦٦
ألم من دون علامات أخرى	التهابات حوضية قد تحدث أحياناً أو دائماً بتوقف ثم يعاود في البطن أو أسفل الظهر ويستمر شهراً أو سنوات التهاب شعوي من جرثومات أو طفيليات	راجعني عامل صحي عزب على فحص الحوض راجعني عامل صحي أو مكتب الصحة للجميع/ حيث لا يوجد طبيب»	٢٧٢
	ورم أو نمو على الرحم أو المبيض	راجعني عامل صحي عزب على فحص الحوض	٢٦٢

أسئلة عن الألم في البطن

إذا لم يتفق نوع ألمك مع أي من أنواع الألم التي جاء وصفها في الصفحات السابقة، فإن الأسئلة التالية قد تفيد في معرفة المزيد عنه.

ما صفة هذا الألم؟ هل هو حاد وشديد - أم ضعيف وخفيف ومتواصل وغير مبرح حقاً؟ هل يتوقف ثم يعاود، أم أنه متواصل؟

الوجع المبرح الذي يتوقف ثم يعاود قد يكون من حصى في الكلى. أما الألم الشديد القابض أو الممسك، أو التقلص، فقد يكون من مشكلة معوية.

الألم الشديد الحاد خصوصاً في مكان واحد فقط، قد يكون من التهاب الزائدة الدودية (ألم في أسفل الجهة اليمنى من البطن) أو الحمل خارج الرحم في الأنبوب (ألم في أسفل واحدة من الجهتين من البطن).

كم استمر الألم؟

- الألم المفاجيء والشديد الذي لا يخف قد يكون خطيراً. قد يكون من حمل في الأنبوب، أو من التهاب الزائدة الدودية، أو من مشكلات في الجهاز الهضمي، أو من مشكلة في المبيض أو التهاب في الحوض.

- الألم الذي يدوم أياماً أو أسابيع، خصوصاً. قد يكون من ندوب أحدثها التهاب قديم، أو من سوء هضم، أو من سبب عصبي. وقد يكون ممكناً معالجة الأمر في المنزل.

هل يؤثر الألم في الشهية للأكل؟

- إذا كان بطنك يؤلمك وكنت لا ترغبين في أكل أي شيء، فقد يكون السبب التهاباً خطيراً في أمعائك، أو التهاب زائد الدودية.

- إذا كان بطنك يؤلمك ولديك مع هذا رغبة في الأكل، فالراجع أنك لا تعانين واحدة من هذه المشكلات.

- استعلمي المزيد عن الألم في أسفل البطن، وانظري "كتاب الصحة للجميع"، أو كتاب طب عام آخر.

المرأة التي تحمل أمها اليوم قد تموت منه غداً. اطلبي العون باكراً إذا كنت غير متأكدة من السبب.



منى، اذهبي إلى العيادة اليوم لمعرفة سبب الألم الذي يشتاك. فالوضع سيزداد سوءاً.

الفصل ٢١

النزف غير العادي من المهبل

في هذا الفصل:

٣٤٨	مشكلات النزف الشهري
٣٤٨	النزف الشهري الشديد
٣٤٨	النزف الشهري الخفيف
٣٤٩	النزف الشهري المتقارب، أو النزف في غير موعده
٣٤٩	عندما تتباعد الدورات الشهرية أو تتوقف
٣٥٠	أنواع أخرى من مشكلات النزف
٣٥٠	النزف أثناء الحمل
٣٥٠	النزف بعد الولادة
٣٥١	النزف بعد الإسقاط أو الإجهاض
٣٥١	النزف بعد الجماع
٣٥١	النزف بعد توقف الدورة الشهرية

كيف تستخدمين هذا الفصل :

معظم أسباب مشكلات النزف في هذا الفصل جاء وصفها في أجزاء أخرى من هذا الكتاب. إذا كانت لديك مشكلة نزف ، فانظري في هذا الفصل ثم عودي إلى الصفحة المذكورة لمزيد من المعلومات . فإذا لم تجدي وصفا لمشكلتك في هذا الكتاب، فراجعى عاملة صحية مدربة على فحص الحوض.

النزف غير العادي من المهبل



إذا تغير النزف الشهري فجأة، فكّري في إمكان أن تكوني حاملاً، حتى لو كنت تعتمدين وسيلة من وسائل تنظيم الأسرة.

النزف الشهري ٤٨

الحمل ٦٧

تتغير الدورة الشهرية عادة من وقت لآخر بسبب المرض أو التوتر أو الحمل أو الإرضاع، أو بسبب سفر طويل أو عمل شاق، أو تغيير في نظام الأكل. أما إذا تغيرت الدورة الشهرية فجأة، واستمرت أكثر من بضعة أشهر، أو إذا رافقتها مشكلات أخرى، فقد يكون هذا دليلاً على وجود مشكلة أخطر.

علامات الخطر

إذا ظهرت على امرأة إمدى علامات الخطر التالية، فقد تحتاج إلى عناية طبية على الفور. راجعي الصفحة المذكورة لتستلمي أكثر.
نزف وألم في البطن بعد فوات موعد الدورة الشهرية (الصفحة ٧٣).
نزف في أشهر الحمل الأخيرة (الصفحة ٧٤).
نزف شديد بعد الولادة، أو الإجهاض، أو الإسقاط (الصفحات ٩٢ و ٢٣٤ و ٢٥١).

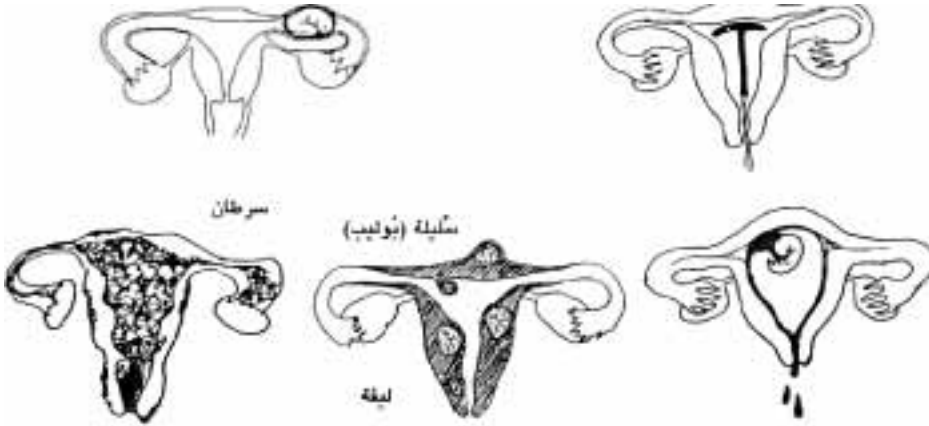
مشكلات النزف الشهري

النزف الشهري الشديد، أو النزف الذي يدوم طويلاً يعد النزف الشهري شديداً (قوياً أو غزيراً) إذا تشبعت اللبادة أو الفوطة الصحية دماً في أقل من ساعة .
يعد النزف الشهري طويل الأمد إذا استمر أكثر من ثمانية أيام .
كتل الدم (الطرية، الحمراء الداكنة، اللامعة والتي تبدو مثل الكبد) هي كذلك علامة أن النزف شديد.
النزف الشديد الذي يستمر أسابيع طويلة، أو شهراً، أو سنوات ، يمكن أن يؤدي إلى فقر الدم (انظري الصفحة ١٧٢).

الأسباب :

- قد تكون نسبة الهرمونات غير متوازنة فيكف المبيض عن الإباضة. وهذا شائع لدى النساء تحت سن العشرين وفوق الأربعين (انظري الصفحة ٤٧).
- قد يزيد الجهاز الرحمي (اللولب الرحمي) شدة النزف الشهري (انظري الصفحة ٢١٦).
- الإسقاط، حتى إذا كنت تظنين أنك غير حامل (انظري الصفحة ٢٢٤) .

- إذا أصابك ألم في البطن مع نزف، فقد تكونين حاملاً خارج الرحم، في الأنبوب. إنها حالة عاجلة. اذهبي إلى مستشفى على الفور (انظري الصفحة ٧٢).
- قد تعاني مشكلة في الغدة الدرقية.
- قد تشكين من أورام (ألياف أو سليلات / بوليبيد) أو سرطان في الرحم (انظري الصفحة ٣٦٨).



مهم : راجعي عاملة صحية مدربة على فحص الحوض - إذا كنت تنزفين بشده وكذلك إذا:

- كان الدم يتدفق من مهبلك.
- كانت دورتك الشهرية شديدة واستمرت طويلاً، ثلاثة أشهر على التوالي.
- كنت تظنين أنك ربما كنت حاملاً.
- كنت تعاني ألماً شديداً مع النزف .

النزف الشهري الخفيف

ليس النزف الشهري الخفيف مشكلة صحية.
الأسباب:

- بعض وسائل تنظيم الأسرة. مثل الحقن والغرسات (الكبسولات الجلدية)، والحبوب. قد تخفف النزف بعد مدة من إستعمالها.
- قد لا يكون المبيض انزل بويضة.

تنظيم الأسرة تغيرات في النزف
الشهري ٢٠٨.

النزف الشهري المتقارب، أو النزف في غير موعده

قد يكون أمر ما على غير ما يرام ، إذا عاودك النزف الشهري في أقل من ثلاثة أسابيع، أو إذا كان يتوقف ثم يعاودك من غير نظام.

الأسباب:

- لعل المبيض لم ينزل بويضة (انظري الصفحة ٤٨).

- قد تكون لديك أورام (الأياف أو سليلات) أو سرطان في الرحم، خصوصاً إذا كان النزف الشهري شديداً وغير منتظم (انظري الصفحة ٣٦٨).

- استخدام أدوية الإستروجين بعد توقف النزف الشهري (انظري الصفحة ١٢٥).

- قد تسبب بعض وسائل تنظيم الأسرة - مثل



الحبوب، والغرسات والحقن نزفاً متكرراً أكثر من المعتاد (انظري الصفحات ٢٠٨ و ٢١٣ و ٢١٤).

عندما تتباعد الدورات الشهرية أو تتوقف

يتراوح طول الدورة الشهرية مادة بين ٢١ و ٣٥ يوماً. وقد تكون أطول على نحو طبيعي. ولكن إذا لم تعاودك الدورة الشهرية فقد يكون ثمة أمر على غير ما يرام، أو تكونين حاملاً.

الأسباب :

- لعلك حامل (انظري الصفحة ٦٧).

- ربما حملت وتكونين في حالة إسقاط (انظري الصفحة ٩٨).

- لعل المبيض لم ينزل بويضة (انظري الصفحة ٢٣١).

- قد تشكين مرضاً خطيراً - مثل الملاريا أو السل

(انظري الصفحة ٣٧٥) أو الإيدز/ السيدا (انظري

الصفحة ٢٨٣) .

- إذا تخطيت الأربعين أو الخامسة والأربعين، قد يكون

بدأ وقت توقف النزف الشهري (انظري الصفحة

١٢٤).

- قد تتباعد الدورات الشهرية من جراء بعض وسائل

تنظيم الأسرة - مثل الحبوب والحقن والكبسولات

(انظري الصفحات ٢٠٨ و ٢١٣ و ٢١٤).

قد تُحدث الوسائل الهرمونية لتنظيم الأسرة، مثل الحبوب أو الغرسات أو الحقن، تغييراً في النزف الشهري.

إذا تخطيت الثامنة عشرة من غير أن تأتيك الدورة الشهرية أبداً، فأطلب عوناً طبياً

عندما تتقدم المرأة في السن تتغير دورتها الشهرية.



أنواع أخرى من مشكلات النزف

النزف أثناء الحمل أو بعد الولادة			
مشكلة النزف	سببها المحتمل	ما العمل	انتظري الصفحة
النزف في أشهر الحمل الثلاثة الأولى مع ألم متواصل أو ألم يتوقف ثم يعاود	حمل في الأنبوب 	حالة عاجلة! اذهبي إلى المستشفى على الفور.	٧٣
النزف في أشهر الحمل الثلاثة الأخيرة	انفصال المشيمة (الخلاص) عن جدار الرحم. المشيمة تغطي عنق الرحم. 	حالة عاجلة! اذهبي إلى المستشفى على الفور.	٧٤
النزف في أشهر الحمل الستة الأولى	قد يكون إسقاطاً (خصوصاً) إذا انتابك آلام تقلص مثل آلام الولادة) 	راقبي وانتظري. إذا اشتد النزف اذهبي إلى المستشفى.	٧٥
نزف شديد أثناء الولادة أو بعدها مباشرة	أجزاء من المشيمة ما زالت في الرحم. الرحم منهك فلا يستطيع أن يعصر أو يشد. 	حالة عاجلة! راجعي قابلة أو اذهبي إلى المستشفى إذا كان النزف شديداً.	٧٦
نزف خفيف زهري اللون في أشهر الحمل الثلاثة الأولى دون أن يصاحبه ألم	قد يكون هذا طبيعياً، أو لعل علامة إسقاط 	انتظري «النزف في مراحل الحمل المبكرة».	٧٤
التنقيط أو النزف الخفيف بدل دورتك الشهرية العادية	يلتصق الجنين المتكون بجدار الرحم هنا طبيعياً. 	انتظري فصل «الحمل والولادة».	٧٧

النزف بعد الإسقاط أو الإجهاض

مشكلة النزف	سببها المحتمل	ما العمل	انظري الصفحة
النزف الشديد، أو الذي يدوم أكثر من ١٥ يوماً، أو النزف مع ألم أو حرارة	قد تكون بعض بقايا الحمل بقيت في الرحم. التهاب في الرحم.	اذهبي إلى مستشفى أو عيادة على الفور.	٢٥١ ٢٥٥
النزف مثلما في الدورة الشهرية، لكنه يدوم بين ٥ و ١٥ يوماً، ويخف تدريجياً	هذا طبيعي.	انظري «ماذا تتوقعين بعد الإجهاض».	٢٤٩

النزف بعد الجماع

مشكلة النزف	سببها المحتمل	ما العمل	انظري الصفحة
النزف أثناء الجماع أو بعده	مرض منقول جنسياً التهاب في الحوض الجماع القسري	انظري «السيلان والكلاميديا».	٢٦٥ ٢٧٢
	أورام أو سرطان في الرحم أو عنق الرحم.	انظري الفصل ١٩، «الانحصاب».	٢٢٧ ٢٦٥
		انظري «سرطان عنق الرحم»، و«مشكلات الرحم».	٢٦٨

النزف بعد توقف الدورة الشهرية

مشكلة النزف	سببها المحتمل	ما العمل	انظري الصفحة
النزف الذي يحدث بعد مرور ١٢ شهراً على توقف الدورة الشهرية	أورام أو سرطان في الرحم.	راجعني عاملة صحية مدرية على فحص الحوض.	٢٦٨
	أورام أو سرطان في عنق الرحم.	لعلك بحاجة إلى فحص عنق الرحم (المسحة الرحمية) أو فحص التوسيع والكحت.	٢٦٥
	أورام أو سرطان في الرحم أو عنق الرحم.		

الفصل ٢٢

مشكلات الجهاز البولي

في هذا الفصل:

٣٤٨	التهابات الجهاز البولي
٣٤٨	لماذا تلتهب المثانة أو الكلى؟
٣٤٨	العلامات والعلاج
٣٤٨	مشكلات الجهاز البولي الأخرى
٣٤٩	الدم في البول
٣٤٩	حصى الكلية أو المثانة
٣٤٩	الحاجة إلى التبول بكثرة
٣٤٩	تسيب البول
٣٤٨	عندما تعاني مشكلات أثناء التبرز والتبول

مشكلات الجهاز البولي



يصف هذا الفصل أكثر المشكلات حدوثاً للجهاز البولي. ويصعب أحياناً تمييز هذه المشكلات بعضها عن البعض. فإذا لاحظت أن مشكلتك تختلف عما جاء وصفه هنا، فاطلبي المساعدة الطبية. وقد تحتاجين إلى اختبارات خاصة لمعرفة المشكلة.

إذا استطعت معرفة المشكلة، فقد تتمكنين من معالجتها في المنزل - خصوصاً إذا بدأت المعالجة في الحال. ولكن تذكري أن بعض المشكلات الخطيرة تبدأ بعلامات لا تبدو سيئة جداً. وقد تصبح هذه المشكلات بسرعة أليمة وخطرة. فإذا لم تشعري بتحسن في غضون يومين أو ثلاثة، اطلبي عوناً طبياً.

ختان الإناث

قد يؤدي الجهاز البولي ويسبب مشكلات صحية خطيرة للمرأة طول حياتها. إذا كنت مختننة وتعانين صعوبات في التبول، أو التهابات تعاودك تارة بعد أخرى، فحادثي عاملة صحية، فقد تحتاجين إلى جراحة لتصحيح المشكلة. ولمزيد من المعلومات، وانظري الفصل "ختان الإناث"، الصفحة ٤٤٧.

التهابات الجهاز البولي

في التهابات الجهاز البولي نوعان أساسيان . أكثرها شيوعاً التهاب المثانة وهو أسهلها للمعالجة. أما التهاب الكلية فهو خطير جداً. وقد يحدث ضرراً دائماً في الكلية، وربما يؤدي إلى الموت.

لماذا تلتهب المثانة أو الكلى؟

يلتهب الجهاز البولي بسبب الجراثيم (البكتيريا). فهي تدخل الجسم من الخارج عبر فتحة البول قرب المهبل. والالتهاب أكثر حدوثاً لدى المرأة من الرجل لأن مجرى البول الأسفل عندها أقصر بكثير. ويعني هذا أن الجراثيم بسهولة أكبر أن تصعد عبر مجرى البول القصير إلى داخل المثانة.

تدخل الجراثيم في الغالب جسم المرأة أو تبدأ بالتكاثر عندما:

- تجامع. فإثناء الجماع، قد تدفع الجراثيم من المهبل والشرح، لتدخل في فتحة التبول إلى مجرى البول الأسفل. وهذا من أكثر الأسباب شيوعاً لالتهاب المثانة عند النساء. للوقاية من الالتهاب تبولي بعد الجماع. فالتبول يغسل مجرى البول (لكنه لا يمنع الحمل).

- تمضي وقت طويلاً من غير شرب. خصوصاً إذا كنت تعملين في الخارج أثناء الحر، فتتعرقين كثيراً. حينئذ تأخذ الجراثيم في التكاثر داخل المثانة الفارغة. حاولي أن تشربي ثمانية أكواب من السوائل على الأقل كل يوم. وإذا عملت في الشمس الحارة، اشربي أكثر.

تمضي وقتاً طويلاً من غير تبول. (حين تسافر مثلاً). فالجراثيم التي تبقى طويلاً في الجهاز البولي تسبب التهاباً. حاولي التبول كل ٣ أو ٤ ساعات .

- لا تبقي أعضائها الخارجية نظيفة. تستطيع جراثيم الأعضاء الخارجية - وخصوصاً الشرج - دخول فتحة التبول واحداث التهاب . حاولي تنظيف أعضائك الخارجية كل يوم ، وإذا تبرزت امسحي دوماً من الأمام إلى الوراء (انظري الصفحة ١٥٤). فالمسح إلى الأمام قد ينشر الجراثيم من الشرج إلى فتحة التبول. كذلك حاولي غسل أعضائك الخارجية قبل الجماع. ولتبق اللبادات والقوط المستخدمة لدورتك الشهرية نظيفة جداً.

- تكون لديها إعاقة، خصوصاً تلك النابعة من العمود الفقري أو الإصابات أو التي يصاحبها فقدان الحس في أسفل الجسم. استعلمي مزيداً، وانظري ”كتاب الصحة للجميع“، وكتاب ”رعاية الأطفال الموقنين“، وكتاب ”حملك بعد الشلل“.



يمكن للبنت أو المرأة في
أي سن، أن تُصاب
بالتهاب الجهاز البولي



العلامات والمعالجة



علامات التهاب المثانة:

الحاجة إلى التبول تكراراً (وقد تشعرين بأن بعض البول لا يزال في المثانة).
ألم أو إحساس بالحرقنة أثناء التبول.
ألم في أسفل البطن بعد التبول مباشرة.
رائحة البول كريهة، أو منظره عكر، أو فيه دم أو قيح (صديد).
(البول القاتم قد يكون علامة على التهاب الكبد. انظري الصفحة ٢٧١).

علامات التهاب الكلى:

أي من علامات التهاب المثانة.

الحرارة والقشعريرة.

ألم في أسفل الظهر، شديد في الغالب، قد يمتد من الأمام، وحول الجانبين (الخاصرة)، وإلى الظهر.

الغثيان والقيء.

الشعور بالإعياء الشديد والضعف. إذا شعرت بعلامات التهاب المثانة وعلامات التهاب الكلى معاً، فالراجح أن لديك التهاب في الكلى.

لا تقلقي يا «نانسي»
سأخذك إلى مركز صحي.



إذا أصيبت المرأة بالتهاب في الكليتين، فقد تتألم كثيراً وتشعر بالمرض الشديد. وقد تخاف كثيراً. إذا حدث هذا لك، فاطلبي من ذويك أو جيرانك أن ينقلوك إلى عامل صحي أو مركز صحي.

مهم : إذا كانت العلامات جديدة، فابدأي بتناول الدواء على الفور. انظري الصفحة التالية

معالجة التهاب المثانة :

غالباً ما يمكن معالجة التهابات المثانة في المنزل. ابدأي بالمعالجة حالما تلاحظين العلامات.

يمكن لالتهاب المثانة أن يصعد بسرعة، عبر قناتي التبول، إلى الكليتين.

- اشربي الكثير من الماء. حاولي أن تشربي كوباً من الماء النظيف كل ٢٠ دقيقة. سيجعلك هذا

تتبولين كثيراً. أحياناً تنصرف الجراثيم

من جهازك البولي قبل أن يشتد الالتهاب.

- توقفي عن المجامعة بضعة أيام، أو حتى

تختفي العلامات.

- أصنعي شراباً ساخناً من زهورات وحبوب

وأوراق معروفة بقدرتها على شفاء التهابات

الجهاز البولي. أسألي النساء الأكبر سناً في

مجتمعك عن الأعشاب والنباتات المفيدة.

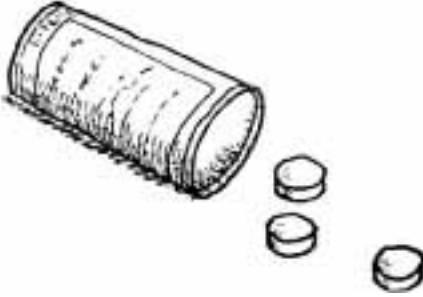


تسبب الأمراض المنقولة جنسياً خصوصاً
الكلاميديا، إحساساً بالحرقه أثناء التبول.

إذا لم تتحسني ذي غضون يوم أو يومين توقفي عن تناول العلاج المنزلي وابدأي بتناول ادوية
المذكورة في الإطار أدناه. فإذا لم تتحسني في غضون يومين آخرين فراجعني عامل صحي، لعلك
مصابة بمرض منقول جنسياً، وليس التباياً في الجهاز البولي (انظري الصفحة ٢٦٢).

مهم : قبل أن تتناولي أيّاً من هذه الأدوية ، خصوصاً إذا كنت تُرضعين، إقرئي عنها
أولاً في ”الصفحات الخضراء“، في آخر الكتاب .

الدواء	الجرعة	متى
الأموكسيسلين	٢ غرامات (٣٠٠٠ مليغراماً) ..	مرة واحدة فقط بالفم.
أو	الكوتريموكسازول ٤٨٠ مليغراماً ..	٤ حبات ..
	(٨٠ مليغراماً تريمتوبريم و٤٠٠ سلفاميثوكسازول)	سرة واحدة فقط بالفم.



معالجة التهاب الكلى

إذا لاحظت علامات التهاب الكلى، فالمعالجة المنزلية
لا تكفي. ابدأي بتناول هذه الأدوية على الفور. فإن لم
تتحسني في غضون يومين، راجعي عامل صحي.

الدواء	الجرعة	متى
الأموكسيسلين	٥٠٠ مليغراماً ..	ثلاث مرات في اليوم بالفم ولمدة عشرة أيام.
أو	الكوتريموكسازول ٤٨٠ مليغراماً ..	حبتان ..
	(٨٠ مليغراماً تريمتوبريم و٤٠٠ مليغرام سلفا ميثوكسازول)	مرتين في اليوم بالفم ولمدة عشرة أيام.
إذا كنت لا تستطيعين بلع الحبوب لأنك تتقيان، فخذِي:		
الامبسلين	٥٠٠ مليغراماً ..	حقنة في العضل ٤ مرات في اليوم.
أو	الجنتاميسين ..	٨٠ مليغراماً أول مرة فقط ثم ..
	٦٠ مليغراماً كل مرة فيما بعد	حقنة في العضل ٣ مرات في اليوم.
إذا استطعت بلع الدواء من جديد دون تقيؤ، أوقفي الحقن وتابعي المعالجة بالحبوب بالفم سبعة أيام أخرى.		

مشكلات الجهاز البولي الأخرى

دم في البول

إذا لاحظت دماً في بولك، ولم تلاحظي أي علامة أخرى من علامات التهاب المثانة أو الكلى، فقد تكون لديك حصى في المثانة أو الكليتين (انظري أدناه). أو قد تكونين مصابة بمرض من الأمراض التالية، إذا كانت شائعة في بيئتك:

- البلهارسيا يمكن أن تحدث ضرراً دائماً في الجهاز البولي إذا لم تعالج باكراً. راجعي عامل صحي مدرب على مشكلات الجهاز البولي للمعالجة، وليرشذك إلى وسيلة الوقاية كي لا تعاودك البلهارسيا. استعلمي المزيد عن البلهارسيا، وانظري ”كتاب الصحة للجميع“ أو كتاب طب عام آخر.

- السل يمكن أن يلحق ضرراً بالمثانة والكلى. استعلمي المزيد، وانظري الصفحة ٣٧٥.

حصى الكلية أو المثانة

إنها حصى صغيرة صلبة تأخذ في النشوء في الكلية، ثم تتحرك عبر الجهاز البولي.

العلامات :

- ألم مفاجيء شديد جداً:

العلامات الأخرى هي:
- غثيان أو تقيؤ (استفراغ أو هرش).

- قشعريرة وارتفاع في الحرارة.

- دم في البول . يحدث هذا إذا كانت الحصى تخدش جدران الجهاز البولي.

- صعوبة التبول. يحدث هذا إذا كانت الحصى تسد الأتنية البولية .



في الظهر حيث موقع الكليتين.

أو على الخصر قرب الكليتين.

و في الأسفل عند أتنية البول أو في المثانة.

المعالجة

- اشربي الكثير من السوائل (على الأقل كوباً أو اثنين كل ثلاثين دقيقة). يساعدك هذا في دفع الحصى من الكليتين والى المجرى البولي.
- تناولي مسكناً للألم . إذا كان الألم شديداً جداً اطلبي عوناً طبياً .
- تلتهب أحياناً قنوات البول المسدودة. عالجى الأمر مثلما تعالجين التهاب الكلى.

الحاجة إلى التبول بكثرة

قد يحدث هذا لأن :

- العضلات المحيطة بالمثانة والرحم صارت ضعيفة. وقد يساعدك "تمرين العصر" (الصفحة ٣٥٩) في تقوية هذه العضلات.
- وربما (مثل ليفة) في بطنك يضغط على المثانة، فلا تقوى على جمع الكثير من البول .
- لديك التهاباً في المثانة .
- لديك مرض السكري.

تسيب البول

(سوء التحكم بالبول)

قد يحدث هذا من جراء ضعف العضلات حول المثانة، أو تلفها. ويصيب هذا على الأخص النساء الأكبر سناً أو النساء بعد الولادة. ويتسبب البول حين تضغط المرأة على العضلات الضعيفة في أسفل بطنها أثناء الجماع، أو حين تضحك أو تسعل أو تعطس أو ترفع ثقلاً. قد يساعدك "تمرين العصر" (الصفحة ٣٥٩).

تسيب البول من المهبل (ناسوراً وثقب مثاني

مهبلي)

إذا كانت المرأة تسيب البول على الدوام فقد تكون مصابة بثقب بين المهبل والمثانة. (يكون الثقب أحياناً بين المستقيم والمهبل فيتسبب لبراز).

تحدث هذه المشكلة الخطيرة من جراء ولادة عسيرة. وتحدث للفتيات اللواتي يلدن في سن مبكرة، قبل أن يكتمل نمو عظامهن. وقد تحدث المشكلة للنساء البالغات اللواتي رزقن كثيراً من الأطفال بحال لم تعد عضلاتهن قادرة على دفع الطفل إلى الخارج. في الحالين يصعب على الطفل أن يخرج من المهبل،

فضغط رأسه بدلاً من ذلك على الجلد بين المهبل والمثانة فيتلف الجلد. ويحدث ثقباً (ناسور) بينهما. وغالب ما يولد الطفل ميتاً .

بعد الولادة لا يندمل الثقب، فيتسبب البول من المثانة إلى المهبل على الدوام. ويتعين على الفتاة أو المرأة عندئذ أن تستعين بفضة أو لبادة طول النهار والليل لامتناع البول .



المعالجة:

إذا تسبب بولك أو برازك بعد الولادة ، حادثي عاملة صحية (أو عامل صحي) حاملًا أمكن، لسؤالها عن مستشفى يمكن فيها تصليح الثقب في الرحم. يجب أن تذهبي إلى المستشفى في أسرع وقت. فإذا لم تتمكني، فقد تعرف العاملة الصحية كيف تضع أنبوباً مطاطاً (قسطر) من داخل مخرج البول إلى المثانة (انظري الصفحة ٣٦١). يخرج البول عبر هذا الأنبوب ، وقد يندمل الثقب. لكن لا بد مع هذا من أن تذهبي إلى المستشفى. فإذا ذهبت فحسك الطبيب ليرى إذا كان الثقب قد اندمل ، أو أنك لا تزالين بحاجة إلى جراحة من أجل إصلاحه. لا تيأسي. ففي الغالب يمكن أن يتحسن الحال .

إذا تسبب بولك بعد الولادة، أطلبي عوناً طبياً في الحال.

الحمل ٧٢

مهم : للوقاية من الالتهاب حين تضعين الأنبوب (القسطر)، اشربي الكثير من السوائل (١٠ أكواب إلى ١٢ كوباً في اليوم). فتتبولين بكثرة وتلفظين الجراثيم خارجاً.

الوقاية:

- تجنبي الزواج والحمل قبل اكتمال نمائك.
- إذا كنت تحت السابعة عشرة وحملت، فلا بد من مراجعة قابلة أو عاملة صحية مدربة في أسرع وقت لضمان سلامة الولادة ما أمكن.
- لا تقاربي بين الولادات، حتى تستعيد عضلات بطنك قوتها بين الولادة والأخرى (انظري الصفحة ١٩٧).

تمرين العصر

يقوي هذا التمرين العضلات الضعيفة التي تجعلك تتبولين بكثرة أو تسيبين البول. تمرّني أولاً وأنت تتبولين. أثناء سيلان البول أوقفه بشد عضلات مهبلك. عدّي إلى العشرة، ثم ارخي عضلاتك ليسيل البول من جديد. عاودي هذا مرات وأنت تتبولين. وبعد أن تتعلمي الطريقة، مرّني عضلات مثانتك في أوقات النهار الأخرى. لن يعرف أحد ما تفعلين. حاولي أن تتمرّني أربع مرات على الأقل في اليوم، ومرّني عضلاتك بين ٥ و ١٠ مرات في كل مرة .



بعض النساء يحتجن إلى جراحة للمساعدة في التحكم بالبول المتسبب. فإذا كنت تسيبين بولاً كثيراً ، ولا يفيدك التمرين، فاستعيني بعاملة صحية مدربة على معالجة مشكلات الصحة النسائية.

ومن المفيد أن تجري جميع النساء تمرين العصر يومياً . فهو يقوي العضلات وقد يقي من مشكلات لاحقة.

عندما تعانيين مشكلات أثناء التبرز أو التبول

كثير من النساء (والرجال) لا يتحكمن كما يجب بالتبرز أو التبول (بخاصة المشرفون على الموت، أو المصابون في العمود الفقري، أو المصابون بإعاقة تؤثر في عضلات أسفل الجسم). وقد يكون هذا مزعجاً ومحرجاً، ويسبب مشكلات جلدية والتهابات خطيرة، ولذا لا بد من الاهتمام بالنظافة وجفاف المنطقة المعنية من الجسم وصحتها.

التحكم بالبراز

تخص هذه المعلومات أولئك الذين يعانون الإمساك (البراز الصلب) أو الذين يستصعبون التبرز. ففي الإمكان أن تتعلمي دفع البراز إلى الخروج بأسهل الطرق. فخروج البراز في وضع الجلوس أسهل منه في وضع الاستلقاء، لذا حاولي إخراج البراز وأنت جالسة في مرحاض أو أرضية. أما إذا تعذّر جلوسك فحاولي وأنت مستلقية على جنبك الأيسر.



لتظل إصبعك نظيفة
البيسيها قفازاً مطاطاً.

كيف تخرجين البراز:

- 1- ألبسي إصبعك قفازاً مطاطاً، أو كيساً بلاستيكياً. ضعي زيتاً على إصبع الإشارة (السبابة) (الزيت النباتي أو المعدني كلاهما ينفع).
- 2- ادخلي إصبعك المزيّنة في الشرج نحو سنتمترين وحركيها حركة دائرية بلطف نحو دقيقة، حتى تسترخي العضلة ويندفع البراز نحو



الخارج.

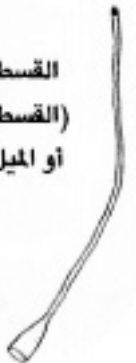
للوّقاية من الإمساك :

- اشربي الكثير من الماء كل يوم.
- أكثري من الأطعمة الغنية بالألياف.
- نظمي وقت تبرزك.
- تمرني أو حركي جسمك كل يوم.

التحكم بالمثانة

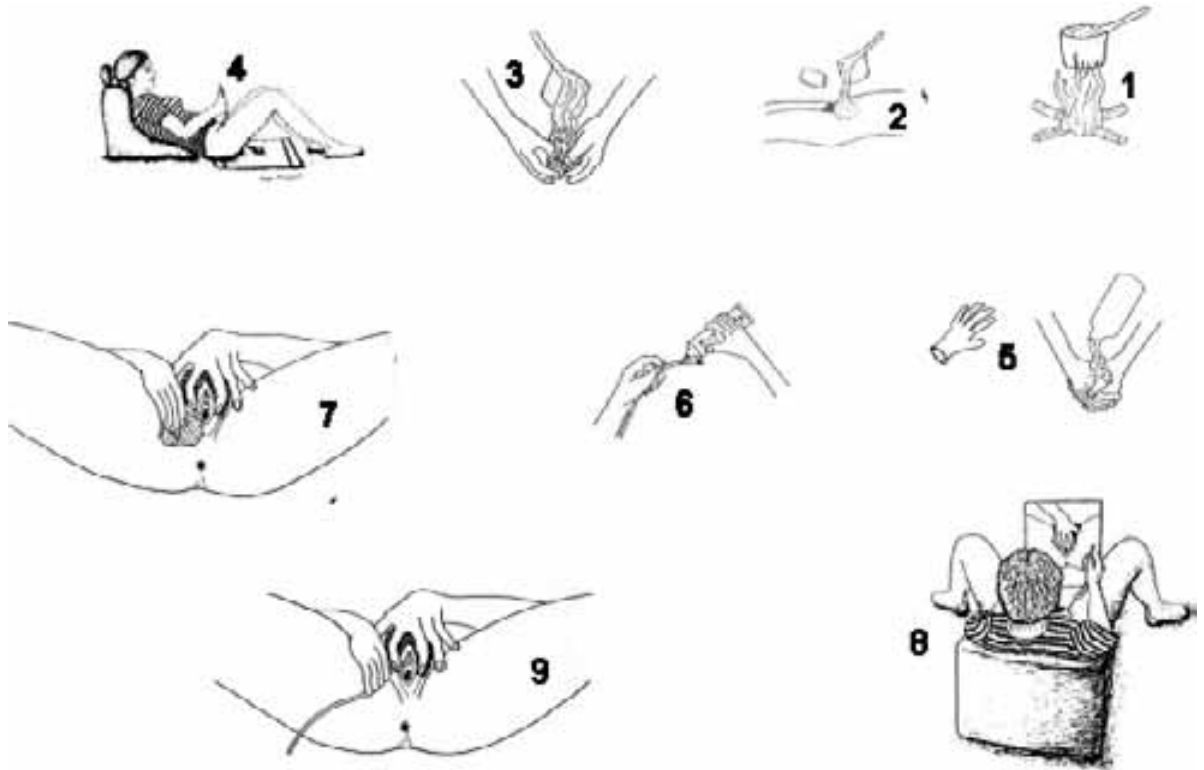
- أحيان لا بد من إخراج البول من المثانة بقسطن من المطاط أو البلاستيك (الدائن). لا تستخدم القسطن أبداً إلا عند الضووة المطلقة. فاستخدام القسطن، ولو بانتباه، قد يسبب التهاب المثانة أو الكليتين. ولذا لا يستخدم إلا إذا كانت المرأة:
- امتلأت مثانتها تماماً وألمتها، ولا تستطيع مع هذا التبول.
 - لديها ثقب مثاني مهلي (ناسور مثاني مهلي) يسبب لها تسبباً للبول. انظري الصفحة ٣٥٨.
 - مصابة بإعاقة أو جرح ولا تستطيع الإحساس بالعضلات التي تتحكم بسير البول.

القسطن
(القسطرة
أو الميل)



كيف تستخدمين القسطر (القسطرة أو الميل)

- ١- اغلي القسطر (وأي حقنة أو أداة تستخدمينها) في الماء ١٥ دقيقة .
- ٢- اغسلي بالصابون والماء النقي طيات فرجك والجلد حول الأعضاء لتتاسلية الخارجية .
- ٣- اغسلي يديك. وبعد غسلهما لا تلمسي سوى الأشياء المعقمة أو النظيفة جداً.
- ٤- ضعي قماشاً نظيفاً جداً تحت فرجك ومن حوله.
- ٥- ضعي قفازات معقمة واغسلي يديك جيداً بالسببرتو أو بصابون طبي.
- ٦- زلّقي القسطر بمزلق معقم (معجون زلق) والذي يذوب في الماء مثل هلام / جيلي K-Y. (لا تستخدمى زيت أو هلاماً نפטياً).
- ٧- باعدي طيات الفرغ بقماشة قطنية معقمة مبللة بالصابون والماء النقي، أو بمحلول من يود البوفيدون (بوفيدون أيودين) في كوب ماء نقي.
- ٨- إذا كنت تفعلين هذا وحدك، فاستخدمي مرآة لتري مخرج البول، واستخدمي مرآة لتري مخرج البول، واستخدمي الإصبعين السبابة والوسطى لتباعدي طيات الفرغ. مخرج البول تحت البظر تقريباً عند مدخل المهبل .
- ٩- عندئذ تحسسي بإصبعك الوسطى تحت بظرك، وستشعرين بغور صغير أو ثقره، وتجدين تحتها مباشرة مخرج البول. دعي إصبعك الوسطى في هذا المكان وامسكي بيدك الأخرى القسطر النظيف، والمسى طرفه بإصبعك الوسطى وأدخليه بلطف في مخرج البول حتى يبدأ البول في السيلان.
- ستعرفين إذا كان القسطر يدخل في المهبل بدلاً من قناة البول، إذا كان يدخل بسهولة، ولا يسيل منه البول. كذلك عندما تسحبينه ستجدين عليه إفرازاً من المهبل. حاولي مرة أخرى بقسطر نظيف.



مهم : لتجنب الالتهاب من جراء استخدام القسطر، لا بد من أن تكوني نظيفة جداً، ولا تستخدمى إلا قسطراً معقماً، أو مغلياً، أو نظيفاً جداً (انظري الصفحة ٥٠٩).

الفصل ٢٣

السرطان والأورام

في هذا الفصل:

٣٦٤	السرطان
٣٦٤	أسباب السرطان
٣٦٤	اكتشاف السرطان ومعالجته باكراً
٣٦٥	مشكلات عنق الرحم
٣٦٥	مشكلات عنق الرحم الشائعة
٣٦٥	سرطان عنق الرحم
٣٦٨	مشكلات الرحم
٣٦٨	أورام الرحم الشائعة
٣٦٩	سرطان الرحم
٣٧٠	مشكلات الثدي
٣٧٠	سرطان الثدي
٣٧١	مشكلات المبيض
٣٧١	أكياس المبيض
٣٧١	سرطان المبيض
٣٧٢	أنواع السرطان الشائعة الأخرى
٣٧٢	سرطان الرئة
٣٧٢	سرطان الفم والحلق
٣٧٢	سرطان الكبد
٣٧٢	سرطان المعدة
٣٧٣	عندما يتعذر شفاء السرطان
٣٧٣	سعيًا إلى التغيير

السرطان والأورام



تشير الإحصاءات إلى إصابة واحد من ٣ أشخاص بالسرطان!

السرطان مرض خطير قد يصيب أجزاء مختلفة من الجسم . وغالباً ما يمكن شفاؤه، إذا عولج باكراً. ولكن إذا أهمل علاجه مدة طويلة، فقد يؤدي إلى الموت. ويموت كثير من المصابين بالسرطان، بخاصة الذين لا تتوافر لهم الرعاية الصحية بسهولة.

النساء في الغالب لا يستشرن عاملة أو عاملاً صحياً أو طبيباً إلا بعد أن يصير مرضهن شديداً. لذا يشتد المرض كثيراً بالنساء المصابات بالسرطان، أو يمتد في الغالب ، لأن السرطان لم يكتشف باكراً. كذلك قد لا تلقى النساء المصابات بالسرطان من عائلتهن سوى اللعنة أو النبذ أحياناً. ولا يلحق هذا النبذ الأذى بالنساء المريضات وحدهن، بل بالمجتمع كله، لأنه يحول دون معرفة كيف يمرض الناس من جراء السرطان.

ما هو السرطان؟

تتكون كل الأشياء الحية، مثل جسم الإنسان، من خلايا صغيرة للغاية لا تمكن مشاهدتها إلا عبر المجهر (الميكروسكوب).

وفي بعض الأحيان تتغير هذه الخلايا وتتمو وتتكاثر، مسببة أنواعاً مختلفة من الأورام. تختفي بعض الأورام تلقائياً دون معالجة. ولكن بعضها يكبر أو ينتشر وقد يؤدي إلى مشكلات صحية. لا تتحول معظم الأورام إلى سرطان (أورام خبيثة)، لكن بعضها يتحول.

يبدأ السرطان عندما تأخذ بعض الخلايا في النماء والتكاثر، بلا ضوابط، وتحتل أجزاء من الجسم. وعندما نكتشف السرطان باكراً، فغالباً ما يمكن استئصاله بجراحة، أو معالجته بالأدوية أو بالأشعة، وتكون فرصة الشفاء منه جيدة. ولكن عندما ينتشر السرطان، يصبح شفاؤه أصعب وقد يصبح مستحلاً.



الورم مرادف للانفتاح. وبعض أنواع الأورام سرطاني، وبعضها غير سرطاني.

أنواع السرطان

يعد سرطان عنق الرحم (باب الرحم أو فم الولادة) والثدي والرحم أكثر أنواع السرطان شيوعاً لدى النساء. وأما أنواع السرطان الشائعة الأخرى التي قد يصاب بها الرجال والنساء على حد سواء فهي سرطان الرئة والأمعاء الغليظة والكبد والمعدة والفم والجلد.

أسباب السرطان

أسباب معظم أنواع السرطان المباشرة غير معروفة. ولكن بعض العوامل التي تزيد احتمال إصابتك بالسرطان هي:

- تدخين التبغ، ومعروف أنه يؤدي إلى سرطان الرئة والى زيادة احتمال الإصابة بمعظم أنواع السرطان الأخرى.

- بعض الالتهابات الفيروسية، مثل التهاب الكبد - ب (هيپاتيتس ب) أو الثآليل التناسلية.
- تناول الأطعمة الكثيرة الدهون أو المستحضرات الكيميائية الضارة (مواد سرطانية أو كرسينوجية).

- تناول بعض الأدوية، مثل الهرمونات، على نحو خاطئ.
- العمل في بعض المواد الكيميائية (مواد سرطانية أو كرسينوجية) أو العيش على مقربة منها (مثل مبيدات الحشرات والأصباغ والدهانات والمذيبات).

- العمل في مراكز الطاقة النووية أو العيش بجوارها.
كذلك إذا أصيب آخرون في أسرة المرأة (أقارب الدم) بنوع من السرطان، فهذا قد يعني زيادة احتمال إصابتها بالسرطان ذاته (يسمى هذا بالخطر الوراثي).

الوقاية من السرطان

بإمكان نظام الحياة الصحي أن يقي كثيراً من أنواع السرطان. وهذا يعني تناول أطعمة مغذية وتجنب العوامل التي قد تؤدي إلى الإصابة بالسرطان. مثلاً:

- لا تدخني ولا تمضغي التبغ.
- حاولي تجنب استخدام المواد الكيميائية الضارة في منزلك أو في موقع عملك، وكذلك أنواع الأطعمة التي تستعمل المواد الكيميائية في إنتاجها أو حفظها.
- احتمي من الأمراض المنقولة جنسياً.

اكتشاف السرطان ومعالجته باكراً

غالباً ما يقي اكتشاف السرطان باكراً حياة المرأة، لأنها تستطيع أن تبكر في معالجة نفسها قبل انتشار السرطان. وتندر بعض أنواع السرطان بعلامات تحذيرية تشير الى احتمال وجود علة ما. ولكن لتعريف عادة إذا كنت مصابة بسرطان ما، ينبغي أن تجري فحصاً لأخذ بضع خلايا من الجزء الذي يشك بإصابته بالسرطان في جسمك. تم فحص الخلايا شخص مدرب على معرفة الخلايا السرطانية تحت المجهر.

وأما أنواع السرطان التي لا علامات مبكرة لها، فكثيراً ما يمكن اكتشافها باستخدام فحوص المسح المبكر وهي فحوص دورية تجري للوثوق من سلامة الناس، مثل فحص عنق الرحم أو المسحة المهبلية. للكشف الباكر لسرطان عنق الرحم (أنظري الصفحة ٣٦٦).

إذا وجدت عندك علامات إنذار (مثال: علامات إنذار سرطان عنق الرحم ص ٣٦٥) أو أجريت فحصاً دلّ على احتمال وجود علة ما، فلا تنتظري. اتبعي نصيحة هذا الفصل

لاكتشاف المشكلة ومعالجتها على عجل.

ليس السرطان التهاباً، وليس معدياً، ولا يمكن أن ينتقل من شخص إلى آخر.

كي نبقي أصحاء ١٤٩

الجماع الآمن ١٨٦

الخلايا السرطانية صغيرة للغاية، وتحتاج مشاهدتها إلى مجهر.



مشكلات عنق الرحم

بثور نابوثيان
على عنق الرحم



مشكلات عنق الرحم الشائعة

أكياس، "نابوثيان"، (جريب نابوث) هي نفضات أو نتوء صغيرة على عنق الرحم وممتلئة بسائل. ولا يعطي وجودها أية علامات. ولكن يمكن رؤيتها أثناء فحص الحوض (بواسطة منظار مهبلي خاص أو سيكيولوم). هذه الأكياس غير مؤذية ولا تحتاج إلى معالجة.

السلائل (السليلات، بوليب، مرجلات): هي أورام ذات لون أحمر داكن، موجودة أحياناً في عنق الرحم. وتتمو أيضاً داخل الرحم. لمعرفة المزيد عنها أنظري "أورام الرحم الشائعة" الصفحة ٣٦٨.

التهاب عنق الرحم: ينتقل كثير من التهابات المهبل - مثل الوحيدات المشعرة (تريكومونس) - وبعض الأمراض المنقولة جنسياً، من المهبل إلى عنق الرحم. وقد يسبب أوراماً أو تقرحات أو تهيجاً أو نزفاً بعد الجماع. ولمعرفة مزيد من المعلومات عن هذه المشكلات وطرق معالجتها، انظري فصل "الأمراض المنقولة جنسياً والالتهابات التناسلية الأخرى".

سرطان عنق الرحم

سرطان عنق الرحم هو السرطان الأكثر شيوعاً في الدول الأقل تطوراً. وسببه الأول هو فيروس من نوع بايلوما (الورم الحليمي البشري) وهو الفيروس نفسه الذي يسبب الثآليل التناسلية. وينمو هذا السرطان بطيئاً ١٠ سنوات تقريباً. وإذا عوج باكراً أمكن الشفاء منه تماماً. ولكن العديد من النساء المصابات به تموت كل سنة لأنهن لا يعرفن أبداً إصابتهن به.

يزداد احتمال إصابة المرأة بسرطان عنق الرحم إذا:

- تجاوز عمرها ٧٥ سنة.
- بدأت تجماع في عمر مبكر (خلال بضع سنوات فتط بعد بدء دورتها الشهرية).
- كان لها شركاء عديدون يجامعونها، أو ان شريكها كانت له شريكات عديدات.
- أصيبت مرات كثيرة بالأمراض المنقولة جنسياً، خصوصاً الثآليل التناسلية.
- مصابة بالإيدز/ السيدا.
- تدخن التبغ.

علامات الإنذار لسرطان عنق الرحم

لا تظهر عادة علامات خارجية على سرطان عنق الرحم إلا بعد انتشاره وبلوغه مرحلة تصعب فيها معالجته. (كثيراً ما تظهر علامات مبكرة على عنق الرحم تمكن رؤيتها عند فحص الحوض. لذا فالفحص الدوري مهم جداً).

النزف غير الاعتيادي من المهبل، وكذلك النزف بعد الجماع، أو الإفراز غير العادي، أو الرائحة الكريهة من المهبل، جميعها علامات قد تدل على وجود مشكلة خطيرة، ربما سرطان عنق الرحم في مرحلة متقدمة. إذا ظهر عندك أي من هذه العلامات، حاولي إجراء فحص للحوض وفحص عنق الرحم (المسحة المهبلية).

عنق الرحم ويعرف أيضاً ب: باب الرحم أو فم الوالدة.

مهم: إذا عالجت

إفرازات مهبلية بأدوية

ولم تشفي، فيجب أن

تفحصي عنق الرحم وأن

تجري فحص عنق الرحم

(المسحة المهبلية) بحثاً

عن سرطان.

اكتشاف سرطان عنق الرحم

يستحسن إجراء اختبار سرطان عنق الرحم بانتظام إذا أمكن، بسبب عدم ظهور علامات إنذار مبكرة له، وإمكان شفائه إذا اكتشف باكراً. وترمي هذه الفحوص إلى اكتشاف أية أنسجة غير طبيعية في عنق الرحم. وقد تكون هذه الأنسجة غير طبيعية بعض الشيء (خلل تنسج خفيف أو غير طبيعية بدرجة أعلى (خلل تنسج شديد) أو في مرحلة السرطان المبكر (قبل انتشاره).

إذا كنت عاملة صحية حاولي التدريب على فحص سرطان عنق الرحم. وشجعي جماعتك على تقديم خدمات مسح السرطان.

فحص عنق الرحم (المسحة المهبلية)

أكثر الاختبارات شيوعاً هو اختبار فحص عنق الرحم (ويعرف أيضاً باسم: المسحة المهبلية أو مسحة عنق الرحم أو الفحص الزجاجي أو فحص باب (pap test)). وعند إجرائه تأخذ العاملة الصحية أثناء فحص الحوض بعض الخلايا من عنق الرحم (وهذا غير مؤلم). ثم ترسلها إلى المختبر لفحصها تحت المجهر. وعندما تجرين هذا الفحص ينبغي أن تعودي لأخذ النتيجة، بعد بضعة أسابيع عادة.

الفحص بالمعينة البصرية

هذه طريقة جديدة وغير مكلفة للكشف الباكر عن سرطان عنق الرحم، تستخدم محلول الخل (حمض الأسيتك acetic acid) الذي يدهن على عنق الرحم. فيحول لون الأنسجة غير السليمة إلى البياض. ويفحص عنق الرحم أحياناً بعدسة صغيرة تسهل رؤية هذه الأنسجة. فإذا كانت لدى المرأة أنسجة غير سليمة فقد تحتاج إلى فحوص أخرى أو علاج.



الفحص الدوري للكشف عن سرطان عنق الرحم يكمنه إنقاذ حياة كثير من النساء.

الفحوص الأخرى لاكتشاف السرطان

الخزعة: تؤخذ خلايا من نسيج عنق الرحم وترسل إلى المختبر لفحصها بحث عن خلايا سرطانية.

الناظور (المنظار): جهاز موجود في بعض المستشفيات، وهو يكبر صورة عنق الرحم، ويسهل رؤية علامات السرطان.



في الولايات المتحدة الأميركية يساهم فحص عنق الرحم في الحد من ٩٠٪ من وفيات سرطان عنق الرحم.

ما هي وتيرة الفحوص للنساء؟

من أجل اكتشاف سرطان عنق الرحم باكراً وحتى ينجح العلاج البسيط في الشفاء منه، ينبغي على كل امرأة إجراء هذا الفحص مرة كل ٣ سنوات على الأقل. وإذا لم يتيسر ذلك في بعض الأماكن فكل خمس سنوات على الأقل، خاصة بعد سن الخامسة والثلاثين. وينبغي تكرار الفحص أكثر:

إذا كنت من الفئة الأكثر تعرضاً لخطر الإصابة بسرطان عنق الرحم (انظري الصفحة ٣٦٥).

عند وجود خلايا غير طبيعية بعض الشيء أثناء فحص سابق أجريته لمسحة عنق الرحم. هذه الخلايا لا تتحول إلى سرطان عادة، بل تعود طبيعية في سنتين أو ثلاث سنوات. ولكن هذه الخلايا قد تكون من العلامات المبكرة للسرطان، ولذا ينبغي إجراء فحص عنق الرحم بعد سنة أو سنتين، للوثوق من عدم نماء خلايا سرطانية.

قد تحتاجين إلى الذهاب إلى
مستشفى كبير متخصص في
معالجة السرطان.

اختبار المعالجة المناسبة ٣٦

استئصال الرحم ٣٦٩



معالجة سرطان عنق الرحم :

إذا أظهر الفحص خللاً شديداً في التنسج أو سرطاناً في مرحلة أكثر تقدماً ، فإنك ستحتاجين إلى المعالجة. وعليك أنت وطبيبك اختيار العلاج الأنسب لك. ويمكن أن تكون المعالجة في المراحل الباكرة بسيطة، باستخدام طرق لاستئصال، الأنسجة السرطانية أو تدميرها.

ويستخدمون في بعض الأماكن طريقة «المعالجة القرية» أي عن طريق تبريد عنق الرحم لقتل الخلايا السرطانية. وهناك طريقة أخرى هي استئصال جزء من عنق الرحم (خزعة مخروطية). هذا العلاج أفضل (إذا تيسر)، وإذا كنت ترغبين في إنجاب الأطفال وكان السرطان لم ينتشر بعد. فهو يحفظ لك رحمك. عندما يكتشف السرطان ويعالج قبل أن ينتشر، يمكن الشفاء منه.

إذا اكتشف السرطان بعد نمائه بمدة طويلة، فربما انتشر خارج عنق الرحم إلى أجزاء أخرى من الجسم. عندئذ تحتاجين عادة إلى جراحة لاستئصال عنق الرحم والرحم. وقد يفيد أحياناً العلاج بالأشعة.

الوقاية من سرطان عنق الرحم

يموت المزيد من النساء كلما جهل الناس مخاطر سرطان عنق الرحم. أما اكتشافه المبكر فيمكن أن ينقذ الحياة. ومن أجل تغيير هذا يمكنك أن:

- تتعلمي ما هي العوامل التي تزيد احتمال الإصابة عند المرأة، وتعلمي مع الآخرين لتقليل هذه الاحتمالات. ولا بد على الأخص من أن تتمكن الفتيات من الامتناع عن المجامعة حتى تنضج أنوثتهن. ولا بد لكل النساء من أن يحتمين من الأمراض المنقولة جنسياً.

- تعريفي عن مسح السرطان، فاكتشاف سرطان عنق الرحم باكراً ينقذ حياة كثير من النساء. في بعض أماكن العالم لا يتيسر اختبار فحص عنق الرحم إلا للنساء اللواتي يسكن بالقرب من المستشفيات. وبإمكان نساء أخريات إجراء الاختبار في العيادات التي توفر خدمات الأمومة والطفولة وتنظيم الأسرة ومعالجة الأمراض المنقولة جنسياً.

قد يبدو تطوير برامج المسح السرطاني مكلفاً جداً، لكنه أرخص من المعالجة. فبإمكان برامج المسح السرطاني مساعدة النساء أفضل مساعدة بأقل تكلفة إذا:

- استهدفت النساء الأكبر سناً. فالبرغم من أن النساء الشابات قد يصن بسرطان عنق الرحم، إلا أن المرأة التي تجاوزت ٣٥ سنة أشد تعرضاً لهذا الخطر.

- اختبر أكبر عدد ممكن من النساء، حتى ولو عني ذلك تباعد وتيرة الفحوص الدورية للمجموعة ذاتها. ذلك أن فحص كل النساء المعرضات لخطر الإصابة كل ٥ سنوات أو ١٠ سنوات يؤدي إلى كشف حالات سرطان أكثر كثيراً من فحص بعض النساء فقط بوتيرة متقاربة.

- درب العاملات والعاملون الصحيون المحليون لإجراء اختبار فحص عنق الرحم واختبار معاينة عنق الرحم البصري.



مشكلات الرحم

فحص الحوض ٥١٩

فقر الدم (الأنيميا ١٧٢)

السليلة جمعها السلائل: Polyps

توسيع الرحم وكحتها ٢٤٤

أورام الرحم الشائعة

الأورام الليفية (الليفة)

الليفة عبارة من ورم في خلايا الرحم. وقد تؤدي إلى حدوث نزف غير اعتيادي من المهبل وألم في أسفل البطن واسقاط حمل متكرر (خسارة الحمل). وهي ليست سرطانية في معظم الحالات.

العلامات

- نزف شهري غزير أثناء الدورة الشهرية.
- ألم أو شعور بثقل في أسفل البطن.
- ألم عميق أثناء الجماع.

اكتشاف الأورام الليفية ومعالجتها

تكتشف هذه الأورام عادة عند فحص الحوض، إذ تكون الرحم كبيرة جداً أو يكون شكلها غير طبيعي. ويمكن للصوتية، إذا تيسرت، أن تبين حجم الليفة. وإذا كانت الليفة تسبب مشكلات فيمكن استئصالها بجراحة. وقد تستأصل

الرحم كلها في بعض الحالات. ولكن في معظم الأحيان، لا تعود الجراحة ضرورية لأن الأورام تتقلص عادة، بعد توقف الدورة الشهرية (سن الأمان)، فتزول المشكلات التي تسببها. وإذا كان نزف الدورة الشهرية غزيراً جداً بسبب الورم فقد يؤدي إلى فقر الدم. حاولي تناول الأطعمة الغنية بالحديد.

السلائل (السليلات، بوليب، مرجلات)

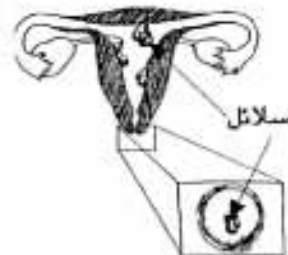
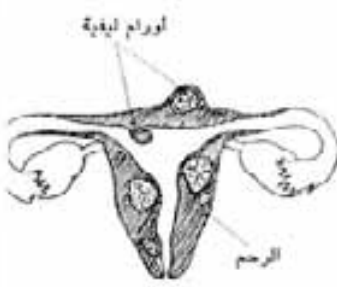
السلائل أورام ذات لون أحمر داكن، يمكن أن تنمو داخل الرحم أو عند عنق الرحم. وهي نادراً ما تكون أوراماً سرطانية.

العلامات:

- نزف بعد الجماع.
- دورة شهرية غزيرة أو نزف في أوقات غير اعتيادية خلال الدورة الشهرية.

اكتشاف السلائل ومعالجتها

يمكن معاينة السلائل واستئصالها من عنق الرحم ببساطة ومن دون ألم أثناء فحص الحوض الذي يجريه شخص متدرب. ولكن لاكتشاف وجود السلائل داخل الرحم لا بد من كشط داخل الرحم (ويعرف هذا الإجراء ب: توسيع الرحم وكحتها: D and C)، فيزيل هذا الكشط السلائل أيضاً. ويرسل الورم إلى المختبر للوثوق من عدم وجود خلايا سرطانية. ولا تنمو السلائل عادة من جديد بعد إزالتها.



سرطان الرحم (سرطان بطانة الرحم)

يبدأ سرطان الرحم عادة في الطبقة الداخلية (البطانة) داخل الرحم . وإذا لم يعالج فقد ينتشر إلى الرحم وإلى أجزاء أخرى من الجسم. ويحدث هذا السرطان غالباً لدى النساء اللواتي:

تجاوزن ٤٠ عاماً وخاصة إذا دخلن مرحلة توقف الدورة الشهرية .

يعانين زيادة في الوزن.

يعانين مرض السكري.

تناولن هرمون الإستروجين ولم يتناولن معه البروجسترون.



العلامات:

غزارة نزف الدورة الشهرية .

عدم انتظام نزف الدورة الشهرية أو النزف في أوقات غير اعتيادية خلال الدورة.

النزف بعد سن توقف الدورة الشهرية.

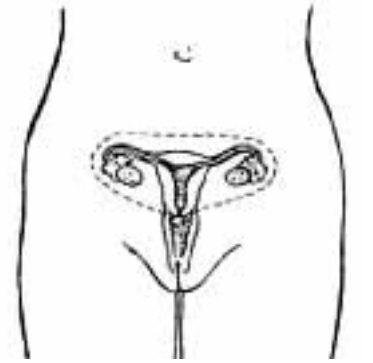
مهم : إذا نزفت ولو تنقيطاً خفيفاً بعد سن توقف الدورة الشهرية (اثنى عشر شهراً دون النزف الشهري) فراجعى عاملة صحية للوثوق من عدم إصابتك بالسرطان.

اكتشاف سرطان الرحم ومعالجته

حتى تتأكد العاملة الصحية من عدم وجود سرطان في الرحم، تكشف داخل الرحم (توسيع الرحم وكحتها)، أو تأخذ خزعة وترسل العينة إلى المختبر لفحصها وللوثوق من خلوها من السرطان. فإذا ظهر سرطان، تنبغى معالجته على عجل بجراحة تستأصل الرحم. ويمكن أيضاً استخدام العلاج بالأشعة.

استئصال الرحم

في جراحة استئصال الرحم تزال أحياناً الرحم وحدها، وأحياناً أخرى يزال الأنبويان والمبيضان (استئصال الرحم الكاملة). ولما كانت المبايض تفرز هرمونات توفر لك الحماية من خطر الإصابة بأمراض القلب وترقق العظام، لذا فالأفضل إبقاء المبايض وعدم استئصالهما إذا أمكن . حادثي طبيبك في هذا الأمر.



إذا اكتشف سرطان الرحم باكراً، يمكن الشفاء منه.

ولكن إذا تقدمت مراحلها أصبح شفاؤه أصعب.

مهم: على كل امرأة تجاوزت الأربعين وتعاني نزف غير اعتيادي أن تجري فحصاً لدى العاملة أو العامل الصحي.

الأدوية عند توقف الدورة الشهرية ١٢٥

نزف غير اعتيادي، ٣٤٧

نزف غزير، أو نزف في وسط الدورة الشهرية ١٢٩

مشكلات الثدي

فحص الثدي ١٦٢

إلتهاب الثدي ١١٧



أورام الثدي
الأورام في الثدي أمر شائع جداً عند معظم النساء، خاصة الكتل الطرية الممتلئة بسائل (الأكياس). وتحدث عادة تغيرات في هذه الأورام أثناء مراحل الدورة الشهرية، وقد تصبح أكثر حساسية وإيلاماً عند الضغط عليها. قلة من هذه الكتل سرطانية. ولكن لما كان احتمال الإصابة بالسرطان قائماً على الدوام، فعلى المرأة فحص ثديها مرة في الشهر (أنظري علامات الإنذار في الأسفل).

إفراز من الحلمة

إن إفراز اللبن الحليب أو الإفراز الشفاف في إحدى الحلمتين أو كليهما أمر طبيعي إذا كانت المرأة قد أرضعت طفلاً خلال العام السابق. أما الإفراز الرمادي أو الأخضر أو الدموي - خاصة إذا كان من حلمة دون الأخرى - فقد يكون علامة على وجود السرطان. افحصي ثديك لدى عاملة صحية مؤهلة.



التهاب الثدي

إذا لاحظت وأنت ترضعين طفلك منطقة ساخنة وحساسة تؤلمك في ثديك فالراجح أن لديك التهاب في الثدي، أو خراجاً (دملاً). هذا الالتهاب ليس سرطانياً، وتسهل معالجته. أما إذا كانت المرأة لا ترضع، فقد تكون هذه العلامات دليلاً على وجود سرطان.



سرطان الثدي

ينمو سرطان الثدي عادة ببطء. وإذا اكتشف باكراً فيمكن أحياناً الشفاء منه. ويصعب التنبؤ بمن قد تتعرض للإصابة بسرطان الثدي. ولكن الاحتمال قد يكون أقوى عند امرأة عانت أمها أو أخواتها سرطان الثدي، أو لدى امرأة أصيبت بسرطان الرحم سابقاً. وسرطان الثدي أكثر شيوعاً لدى النساء اللواتي تجاوزن ٥٠ سنة

علامات الإنذار لسرطان الثدي:

- كتلة قاسية غير ألينة وخشنة موجودة في ثدي دون الآخر، ولا تتحرك تحت الجلد.
 - احمرار أو تقرح في الثدي، غير قابل للشفاء.
 - منطقة في الثدي يبدو جلدها مشدوداً للداخل أو خشناً أو منقطعاً مثل قشرة البرتقال أو الليمون.
 - حلمة مشدودة إلى الداخل.
 - إفراز غير اعتيادي من إحدى الحلمتين.
 - أحياناً، تورم اليم تحت الإبط.
 - نادراً، ألم في الثدي.
- إذا لاحظت علامة أو بضع علامات مما سبق فاطلبي العون من عاملة صحية مؤهلة فوراً.



اكتشاف سرطان الثدي ومعالجته

إذا كنت تتحصين ثدييك بانتظام، فستلاحظين على الأغلب أي تغييرات أو أي كتلة جديدة. وصورة الثدي بأشعة إكس (ماموغرام) تكشف الورم وهو صغير وقليل الخطر. لكن أجهزة تصوير الثدي غير متوافرة في العديد من الأماكن وهي مكلفة للغاية، ولا يمكنها الجزم بأن كتلة ما في الثدي هي سرطانية.

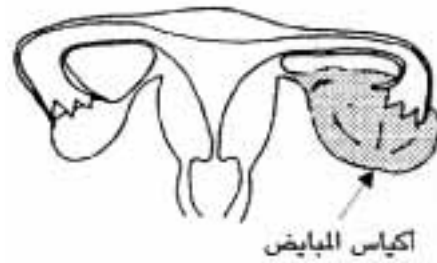
الطريقة الوحيدة للوثوق من إصابة امرأة ما بسرطان الثدي هي الخزعة، وهي قطعة من الورم يستأصلها الجراح أو قد يستأصل الورم كله، مستخدماً إبرة أو مبيضاً ثم يطلب فحصها للسرطان في المختبر.

ويعتمد العلاج على مرحلة تقدم السرطان ومستوى الخدمة الطبية في منطقة سكنك. وإذا كانت الكتلة صغيرة واكتشفت باكراً فقد تكون إزالة الكتلة بالجراحة كافية. ولكن بعض حالات سرطان الثدي قد تستدعي استئصال الثدي كله. بعض الأحيان يستخدم الأطباء الأدوية والمعالجة بالأشعة.

ولا يعرف أحد حتى الآن كيف يمكن الوقاية من سرطان الثدي. ولكننا نعرف أن اكتشاف هذا السرطان ومعالجته باكراً يزيدان احتمال الشفاء. وفي بعض الحالات لا يعاود السرطان المرأة مرة أخرى. ولكن في حالات أخرى قد يعاود بعد سنوات. وربما آنذاك في الثدي الآخر، أو قد يعاود في حالات أقل، في أجزاء أخرى من الجسم.

مشكلات المبايض

أكياس المبايض



وهي عبارة عن أكياس ممتلئة بسائل، تظهر على المبايض. ولا تحدث سوى في سنوات الخصب ما بين البلوغ وسن توقف الدورة الشهرية. وقد يؤلم الكيس في جهة دون أخرى من أسفل البطن، وقد يفسد انتظام الدورة الشهرية. ولكن معظم النساء لا يعرفن بوجود كيس إلا عندما يتلمسه عامل أو عاملة صحية أو طبيب أثناء فحص لحوض. ولا تدوم معظم الأكياس سوى بضعة أشهر فقط ثم تختفي وحدها. كن بعضها قد ينمو ويصبر كبيراً جداً فتجب إزالته بجراحة. إذا عانيت ألماً شديداً راجعي العاملة أو العامل الصحي فوراً.

سرطان المبايض

ليس سرطان المبايض شائعاً، ولا توجد عادة علامات إنذار له. ولكن قد تشعر العاملة الصحية أثناء فحص الحوض بوجود مبيض متضخم الحجم. وتستخدم في معالجته الجراحة والأدوية والأشعة، ولكن الشفاء بالغ الصعوبة.

اذهبي إلى العاملة أو العامل الصحي فوراً إذا كنت قد أصبت بسرطان الثدي ولاحظت ورماً آخر في الثدي، أو علامات إنذار أخرى بوجود سرطان

كيف تتحصين ثدييك ١٦٢

ألم شديد في البطن ٢٤١

أنواع السرطان الأخرى الشائعة

سرطان الرئة

سرطان الرئة مشكلة متعاظمة وناجمة غالباً من تدخين التبغ. وهو أكثر شيوعاً بين الرجال لأنهم عادة يدخنون أكثر من النساء. ولكن لما كانت النساء تدخن الآن مثل الرجال فقد زادت نسبة إصابتهن بهذا السرطان. وفي بعض الدول يشكل سرطان الرئة الناتج من التدخين السبب الأول للوفيات بين النساء ويتقدم على أي نوع آخر من أنواع السرطان. وفي أماكن كثيرة، تساوت الفتيات مع الصبيان بالتدخين في وقت مبكر، وبنسبة الإقبال على التدخين. وبما أن نسبة الفتيات والنساء المدخنات في تزايد، فمن المؤكد أن مزيداً من النساء سيتعرضن للإصابة بسرطان الرئة.

ولا يصيب سرطان الرئة الناس عادة، إلا بعد تجاوز سن الأربعين. وإذا توقفت المرأة عن التدخين، فخطر إصابتها بسرطان الرئة يقل كثيراً. وأما العلامات (سعال مع الدم، وفقدان الوزن، وصعوبة التنفس) فتظهر عادة عندما يكون السرطان متقدماً وتصعب معالجته. وتستعمل في معالجته عادة الجراحة لاستئصال جزء من الرئة، والأدوية والأشعة.



سرطان الفم والحلق

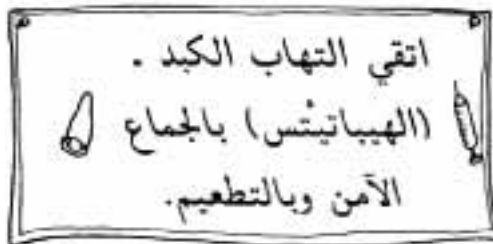
قد ينتج سرطان الفم والحلق من التدخين، ومضغ التبغ. فإذا كنت مدخنة أو تمضغين التبغ ولاحظت تقرحات في فمك لا تلتئم، فاطلبي نصيحة طبية.

سرطان الكبد

بعض المصابين بالتهاب الكبد الفيروسي - بي B أو سي C (هيباتيتس بي أو سي) يصابون بسرطان الكبد بعد سنوات عديدة. ومن علامات هذا السرطان تضخم في البطن والضعف العام. وتتبعي استشارة العاملة الصحية إذا راودك الشك في احتمال إصابتك بهذا المرض. والوقاية من التهاب الكبد - نوعي «بي» و «سي» ممكنة بتوفير الأمان لدى الجامعة، وبالتطعيم (اللقاح). وتمكن وقاية الأطفال من التهاب الكبد - «بي» بتطعيمهم عند الولادة. كذلك يمكن تطعيم البالغين في أي وقت.

سرطان المعدة

يصيب سرطان المعدة النساء والرجال بعد بلوغهم سن الأربعين. لا تظهر عادة علامات لسرطان المعدة إلا في المراحل المتقدمة. والمعالجة الوحيدة هي الجراحة وقد لا تكون ناجحة.



أعراض سرطان الرئة مشابهة لأعراض السل.
اطلبي استشارة طبية إذا لاحظت هذه العلامات.

يسبب تدخين التبغ تلك وفيات السرطان!

يزيد تناول مادة أفلاتوكسين في الطعام من إمكانية الإصابة بسرطان الكبد.

حاولي توفير طعم التهاب الكبد - ب في مجتمعك.

يزيد الإكثار من الأطعمة المخفلة والمدخنة من احتمال الإصابة بسرطان المعدة.

الأمراض المنقولة جنسياً ٢٦١

التهاب الكبد - ب ٢٧١.

عندما يتعدّر شفاء السرطان

يمكن الشفاء من كثير من أنواع السرطان، ولكن بعضها غير قابل للشفاء خاصة إذا انتشر السرطان إلى أجزاء عديدة من الجسم. وكذلك غالباً ما تكون المستشفيات المتخصصة بعلاج السرطان بعيدة في المدن الكبيرة، وتكون المعالجة باهظة. في بعض الأحيان، إذا تأخر اكتشاف السرطان فلا شفاء منه. والأفضل في هذه الحالة البقاء في المنزل وفي رعاية الأسرة. وقد تكون هذه المرحلة بالغة الصعوبة. ولا بد من تناول ما يكفي من الطعام الجيد والاستراحة ما أمكن. ويمكن لبعض الأدوية المسكنة للألم والقلق والمنومات أن تجعلك تشعرين براحة أكبر (انظري الصفحة ٤٨٢). وأما التحادث مع شخص قريب منك فقد يساعدك على الاستعداد للموت ويساعدك على برمجة مستقبل أسرتك بعد غيابك عنها.



إذا كنت تقومين بعناية شخص يجب بقاؤه في السرير أو يشرف على الموت، فانظري الصفحات ١٤٢ و ١٤٣ و ٣٠٦ و ٣٠٨ و ٣٠٩ و ٣٦٠.

سعيًا إلى التغيير

يمكن تجنب العديد من الوفيات بسبب السرطان إذا اكتشف وعوج باكراً. لهذا الغرض، ينبغي تنظيم النساء والرجال من أجل الحث على ما يلي:

- تحسين أساليب مسح السرطان في المراكز الصحية المحلية والريفية.
- تدريب العاملين والعاملات الصحيات المحليات على أساليب المعاينة البصرية من أجل الكشف المبكر عن سرطان عنق الرحم، وكذلك اختبار فحص عنق الرحم، وفحص الثدي.
- زيادة عدد المختبرات والفنيين المؤهلين لقراءة نتائج فحص عنق الرحم.
- توفير تعليم أفضل وزيادة وعي المجتمع، والفئات الأشد تعرضاً، بأساليب الوقاية من السرطان، وعلامات الإنذار وفوائد مسح السرطان.
- خفض كلفة العناية بالنساء المصابات بالسرطان.
- ولا بد للنساء أن من:
- التدرب على فحص الثدي بأنفسهن.

معرفة علامات السرطان خاصة سرطان الرحم والثدي وعنق الرحم. وعندما تزداد معرفة أفراد المجتمع المحلي بالعوامل التي قد تؤدي إلى السرطان، تزداد قدرتهم على تجنبه. وهذا قد يمنع حدوث العديد من حالات السرطان. أقتعي أفراد مجتمعك بأن في إمكانهم تجنب وفيات عديدة ناتجة من السرطان، إذا امتنعوا عن التدخين ومضغ التبغ، وإذا تمكنت النساء من وقاية أنفسهن من الأمراض المنقولة جنسياً.

نصائح غذائية للوقاية من

السرطان:

- لا ندخن!

- نقلل من استهلاك الدهون

- نكثر من تناول الفاكهة

والخضار الطازجة

- نكثر من استهلاك الحبوب

الكاملة (ومنها الخبز/ العيش

المصنوع من الحبوب غير

المقشرة)

- نكثر من تناول الأطعمة الغنية

بالألياف.

- نقلل من استعمال الأطعمة

المصنّعة والمكررة والأطعمة

المخللة والمدخنة.

- نحافظ على وزن معقول ولا

نصاب بالتخمة.

الفصل ٢٤

السل

في هذا الفصل:

٣٦٤ ما هو السل؟
٣٦٤ كيف ينتشر السل
٣٦٤ كيف نعرف أن شخصاً ما مريض بالسل
٣٦٤ كيف يعالج السل
٣٦٤ مقاومة السل بالأدوية
٣٦٥ الوقاية من السل
٣٧٣ سعياً إلى التغيير



السل: يُعرف أيضاً بالدرن أو التدرن أو التي . بي TB.

تستطيع المعالجة السليمة أن تشفي جميع حالات مرض السل تقريباً.

السل من المشكلات الصحية

الرئيسية في منطقة شرقي

المتوسط. يصاب أكثر من ستمائة

ألف شخص بالسل سنوياً، ويتوفى

حوالي مئة وأربعون ألفاً بالسل

سنوياً.

عن إحصاءات منظمة الصحة

العالمية، شرقي المتوسط (٢٣ بلداً).

اعتناء المرأة بالمرضى من أفراد عائلتها

قد يعرضها أكثر للإصابة بالسل.

السل مرض خطير يصيب الرئتين في المعتاد. وهو يقتل من الناس في كل عام أكثر مما يقتل أي مرض معد آخر. يقتل أكثر من الأمراض الاستوائية والملاريا والإيدز/ السيدا مجتمعة. فهو يحمل جرثومة السل نحو ملياري إنسان (ثلث سكان العالم) في أجسامهم. وتتطور الحالة سنوياً لدى ثمانمئة ملايين شخص منهم ليصبحوا مصابين بالسل.

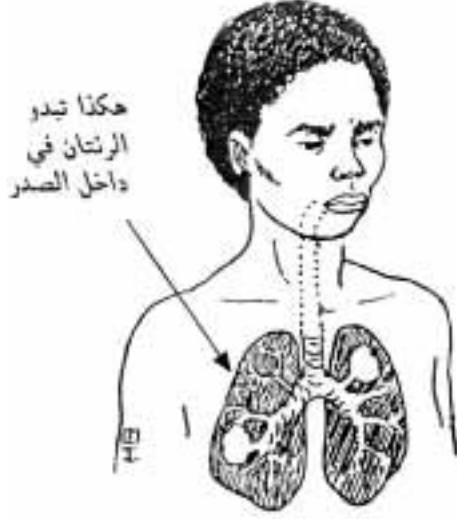
ومع ازدياد الناس في أماكن أعمالهم وعيشتهم، يزداد عدد حاملي العدوى أو المرضى بالسل. فجرثومة السل تنتشر بسهولة في حالات الازدحام - مثلاً في المدن والأحياء الفقيرة ومخيمات اللاجئين والمعامل ومباني المكاتب - خصوصاً داخل المباني، حيث لا تنشط التهوية. كذلك تسهل إصابة حاملي فيروس الإيدز/ السيدا وجرثومة السل، بالمرض، لأن أنظمة المناعة لديهم ضعيفة وعاجزة عن مقاومة المرض.

النساء والسل

يصيب السل النساء والرجال على السواء، لكن نسبة النساء اللواتي تحظين بالعلاج أقل من الرجال. وتموت نحو ٣٠٠٠ امرأة كل يوم بسبب السل، ثلثهن على الأقل يمتن لأنهن لم يعرضن يوماً أنهن مريضات بالسل، أو لأنهن لم يصلن على علاج مناسب. وغالباً ما يصعب على المرأة تلقي العناية الطبية اللازمة لمعالجة السل، لأنها غير قادرة على ترك أسرتها وعملها، أو لأنها لا تملك ما يكفي من مال لتسافر إلى حيث تجد عيادة. وفي بعض الأماكن قد تتجنب المرأة طلب المعالجة حتى لا ينبذها زوجها بسبب "اعتلالها" أو عجزها عن القيام بعملها. وتخشى المرأة التي تعمل خارج البيت من أن تصرف من عملها، لأن صاحب العمل قد يظن أنها ستعدي الأخرى.

ما هو السل؟

السل مرض تسببه جرثومة صغيرة أو بكتيريا. وحين تدخل الجرثومة جسم المرأة تظل فيه طويلاً، ربما طول العمر. ويستطيع الأصحاء عادة أن يقاوموا المرض، ولا يصاب بالمرض فعلاً إلا قليل من الذين يحملون الجرثومة.



إذا كانت المرأة ضعيفة وسيئة التغذية ومصابة بالسكري أو صغيرة جداً أو عجوزاً، أو مصابة بفيروس الايدز/ السيدا، فقد تأخذ الجراثيم في مهاجمة جسمها،

ويحدث هذا عادة في الرئتين، حيث تثقب الجراثيم الأنسجة وتدمر الأوعية الدموية. وفيما يبدأ الجسم بمقاومة المرض، تمتلئ الثقبوب بالقئح والقليل من الدم. فإذا لم تعالج أخذ جسمها في النحول، وماتت في غضون خمس سنوات في المعتاد. وإذا كانت تحمل فيروس الايدز/ السيدا والسل معاً، فقد تموت في غضون بضعة أشهر إذا لم تعالج.

تصيب جراثيم السل بعض أعضاء الجسم الأخرى، مثل الغدد اللمفاوية أو العظام أو المفاصل. ويسمى هذا: السل اللارثوي. وعندما يصيب السل النخاع الشوكي والدماغ يسمى سل السحايا.

السكري ١٧٤

الايدز / السيدا ٢٨٢

كيف ينتشر السل؟

ينتشر السل من شخص إلى آخر عندما يعطس أو يسعل المصاب بالسل فيبث الجراثيم في الهواء. وتستطيع جراثيم السل أن تظل حية في الهواء ساعات.

ويستطيع المصابون بالسل في الرئتين أن ينشروا الجراثيم لدى الآخرين. أما الذين يحملون جرثومة السل ولا تظهر عليهم علامات المرض، أو المصابون بالسل في غير الرئتين، فلا يعدون الآخرين.

إذا لم يعالج السل جيداً ففي إمكان المصاب بالسل أن يعدي عشرة أشخاص آخرين كل سنة. ولكن ما إن يبدأ الشخص في أخذ الدواء حتى يصبح على الأرجح غير معدٍ، في غضون الشهر.

غالباً ما تُعدي المريضة بالسل أطفالها أو الآخرين الذين تعني بهم كل يوم.



كيف نعرف أن شخصاً مريضاً بالسل

تدل العلامات التالية على أن الشخص ربما مصاب بالسل في الرئتين:

سعال يستمر أكثر من ثلاثة أسابيع، خصوصاً إذا أخرج السعال بلغمًا من الرئتين.

دم في البلغم (البصاق أو القشوع).

هُزال (نقصان وزن).

لكن الوسيلة الوحيدة الأكيدة لمعرفة إصابة شخص ما بالسل، هي اختبار البلغم. وللحصول على عينة من البلغم - لا اللعاب فقط - فعلى الشخص أن يسعل بقوة لإخراج مادة البلغم من أعماق رئتيه. ويختبر البلغم عندئذ في مختبر للتيقن من احتمال احتوائه على جراثيم السل (اختبار إيجابي).

يكرر اختبار البلغم مرتين على الأقل، والمفضل صباح يومين متتالين. فإذا كان الاختبار إيجابياً، فعلى المرأة أن تبدأ بالمعالجة. وإذا كان اختبار واحد إيجابياً والآخر سلبياً، فعليها أن تختبر بلغمها مرة أخرى، فإذا كان الاختبار إيجابياً فعليها أن تبدأ بالمعالجة. أما إذا كان الاختبار الثالث سلبياً، فعليها أن تصوّر صدرها بالأشعة السينية (أشعة إكس) إذا أمكن، للوثوق من أنها ليست بحاجة إلى معالجة.

كيف يعالج السل

السل قابل للعلاج دوماً تقريباً في المرة الأولى، إذا تناولت المصابة الأدوية المناسبة بالمقدار اللازم، طول وقت المعالجة الكاملة.

وللمعالجة مرحلتان. في المرحلة الأولى تتناول المرأة ثلاثة أدوية أو أربعة، مدة شهرين، ثم يختبر بلغمها. فإذا كان الاختبار سلب بدأ مرحلة المعالجة الثانية، وفيها تتناول دواءين شهراً أخرى تراوح بين أربعة أشهر وستة (وبذلك تبلغ مدة المعالجة بين ستة وثمانية أشهر). وعندما تنتهي المعالجة، ينبغي اختبار البلغم مرة أخرى للوثوق من شفاء المصابة.

تشمل الأدوية التي تعطى عادة لمعالجة السل: الإيثامبوتول والإيسونيازيد والبيرازيناميد والريفامبسين والستربتوتيسين والثياسيتازون. استلمي عن هذه الأدوية في "الصفحات الخضراء". لكن الأدوية المستخدمة في معالجة السل تختلف من بلد إلى بلد. وعلى العاملة الصحية أن تلتزم التوصيات التي يوصي بها برنامج مكافحة السل في بلادها. وإذا ظلت اختبارات البلغم إيجابية بعد معالجة شهرين، فعلى المصابة أن تراجع العاملة الصحية لإجراء اختبارات أخرى. وقد تظهر هذه الاختبارات أن جراثيمها مقاومة للأدوية.

معالجة السل أثناء الحمل

يجب على الحامل أن لا تتناول الستربتوميسين أبداً لأنه قد يسبب صمم (طرش) الجنين. وعليها أن ان تتجنب قدر المستطاع تناول البيرازيناميد، لأن أثره في الجنين غير معروف. وقد تسبب الأدوية الماءً وخدراً في اليدين والرجلين خصوصاً أثناء الحمل. ويساعدك عندئذ أن تتناولي ٥٠ ملغراماً من البيريدوكسين (فيتامين ب٦) كل يوم.

إذا ظهرت عليك علامات الإصابة بالسل وكان اختبار البلغم سلبياً، فراجعى عاملة صحية مدربة لمعالجة مشكلات الرئة. إذ لعلك مصابة بالتهاب رئوي أو بالربو أو بسرطان الرئة.

قد تضعف أدوية السل الوسائل الهرمونية لتنظيم الأسرة (مثل حبوب منع الحمل). فإذا بدأت المرأة علاجاً للسل، فعليها أن تستخدم وسيلة أخرى لتنظيم الأسرة. أنظري الصفحة ٢٠٠.

مهم: يجب أن يمتنع المصابون بفيروس الإيدز/ السيدا عن تناول الثياسيتازون، لأنه قد يؤدي إلى تقشر الجلد. إذا كان هناك أي احتمال أن يكون الشخص مصاباً بفيروس الإيدز، فلا بد من استخدام أدوية أخرى.

على كل امرأة تعالج من السل أن تلتزم القواعد التالية :

- تناول كل الدواء. لا توقف المعالجة أبداً حين تشعرين بتحسن. إذا توقفت فقد تعدين آخريين، وسيعاودك المرض، ووبما بشكل أكثر صعوبة للشفاء.
- اسألني عن الآثار الجانبية للأدوية العادية، وعن الخطيرة منها. فإذا ظهرت لديك آثار جانبية خطيرة فتوقفي عن تناول الأدوية وراجعي عاملة صحية على الفور. وقد توصي العاملة الصحية بأن تعاودي تناول دواء من الأدوية، أو بأن تغيري الأدوية.
- استريحي كفايتك، وكلي أفضل ما أمكن. وإذا أمكن، توقفي عن العمل حتى تشعري بتحسن.



- تجنبي نشر جراثيم السل إلى الآخريين. وإذا أمكن نامي بمعزل عن الآخريين غير المصابين بالسل، شهراً بعد بدء المعالجة. ضعي يدك على فمك حين تسعلين وابتصقي البلغم في منديل ورق، ثم ألقيه في مرحاض أو أحرقه.
- إذا وضعت طفلاً أثناء المعالجة، فاخبري بلغمك. فإذا كان الاختبار سلبياً، فينبغي أن يُلَقَّحَ طفلك بلقاح ضد السل (لقاح ضد الدرن، بي. سي. جي)، بلا أدوية. أما إذا كان اختبار بلغمك إيجابياً، فسيحتاج طفلك إلى أدوية. ولا حاجة لفصله عنك أو لوقف إرضاعه من ثديك .

مقاومة أدوية السل

إذا لم يتناول الشخص المصاب ما يكفي من الأدوية المناسبة لمعالجة السل، أو إذا توقف عن تناول الأدوية قبل انتهاء الجرعات اللازمة، فلن تكون جميع جراثيم السل قد ماتت. وتبقى أقوى الجراثيم حية وتتكاثر، فلا تعود الأدوية قادرة على قتلها. ويدعى هذا "مقاومة". فإذا ظل اختبار البلغم إيجابياً بعد شهري معالجة، فقد يكون الشخص مصاباً بجراثيم مقاومة للأدوية التي يتناولها. وينبغي إذن أن يراجع عامل صحي مدرب لمعالجة السل، حتى يعطيه أدوية أخرى.

وإذا استطاعت الجراثيم أن تقاوم الإيسونيازيد والريفامبسين معاً، فإنها تؤدي إلى ظهور سل مقاوم، تصعب جداً معالجته. وعندئذ تستغرق المعالجة ما بين اثني عشر وثمانية عشر شهراً، واحتمالات نجاحها أقل بكثير، وتزيد كلفتها كثيراً على كلفة معالجة السل العادي. ويستطيع الشخص المصاب بالسل المقاوم للأدوية أن ينشر العدوى إلى الآخريين، حتى بعد مرور أشهر على بدء المعالجة.

بعد أول شهري علاج يمكن أحياناً تناول الدواء مرتين أو ثلاثاً في الأسبوع بدلاً من كل يوم. راجعي العامل الصحي لتعريفي إذا كان هذا ممكناً.

إذا انتقلت العدوى إليك من شخص مصاب بجراثيم مقاومة للأدوية فستكون الجراثيم عنده أيضاً مقاومة للأدوية.

على العاملين والعاملات الصحيات أن يسألن دوماً إذا كان الشخص المصاب قد عولج سابقاً من السل. فالإصابة الثانية يحتمل أكثر أن تكون جراثيمها مقاومة للدواء.

لا بد من الاحتياط الشديد لضمان أن تتناول المصابة كل الدواء اللازم للمعالجة، لأن معالجة السل طويلة، ولأن عواقب وقف المعالجة خطيرة. وعلى العاملة الصحية أو على المتطوعات مراقبة المصابة حتى تتناول جرعة الدواء وتسجيل هذا الأمر في سجل خاص. ويسمى هذا: "مراقبة العلاج المباشرة، البرنامج القصير". على العاملة الصحية أن تتبع نظام المراقبة هذا كلما أمكن، لكنه أشد ضرورة في الشهرين الأولين من العلاج.

الوقاية من السل

مهم: أفضل طريقة من انتشار السل هي معالجة مرضى السل

لكن الأمور التالية تفيد أيضاً:

- شجعي الناس على إجراء اختبار للبلغم إذا كانوا يعيشون مع مريض بالسل، وإذا ظهرت عليهم علامات السل، أو إذا طال سعالهم ثلاثة أسابيع أو أكثر.
- حاولي تهوية الأماكن المغلقة باستمرار، فالتهوية تخفض عدد جراثيم السل في الأماكن المغلقة.
- دعي أشعة الشمس تدخل حيثما أمكن، فهي تساعد في قتل جراثيم السل.
- حصني الرضع والأطفال الأصحاء بلقاح السل (بي. سي. جي)، لحمايتهم من أشد أنواع السل فتكاً. لكن لا تلقحي بلقاح السل الأطفال المصابين بالإيدز/ السيدا.
- حاولي إجراء فحص للسل (بي. بي. دي) كل سنة للأطفال بعد عمر الستة أشهر الذين لم يتلقوا لقاح السل.



سعيًا إلى التغيير

يحتاج نظام فعال لمراقبة السل في مجتمعك إلى:

- نشر الوعي في مجتمعك وعائلتك عن علامات السل ووسائل انتشاره. شجعي النساء على طلب العلاج لدى ظهور علامات السل.
- عاملين صحيين أو متطوعين مدربين للمشاركة في مراقبة العلاج، لمعرفة الأشخاص الذين يوقفون المعالجة باكراً، والعمل معهم لمجابهة الوضع. يجب أن يكون نظام مراقبة العلاج مرناً لسد حاجة كل شخص .
- مخزون دائم من الأدوية يسمح بعدم توقف المعالجة، ومختبر مجهز وعمال مدربين لاختبار البلغم.
- نظام جيد لسجلات يظهر فيها أسماء مرضى السل، وكيف يعالجون ومتى يشفى الشخص.
- يجب أن يعني نظام مكافحة السل الجيد بكل مرضى السل ومنهم النساء. وقد تكون خدمات هذا النظام أكثر فائدة للنساء عندما:
- يوفر للنساء العناية والعلاج في البيت أو في أقرب مكان إلى البيت إذا أمكن.
- يشرك القابلات القانونيات والدايات التقليديات في تقصي ومسح حالات السل وفي نظام مراقبة العلاج .
- يدمج تقصي ومسح حالات السل ومعالجته، في خدمات صحية أخرى يحتمل أن تحتاج إليها النساء.

الفصل ٢٥

النساء والعمل

في هذا الفصل:

٣٨٢	نيران الطهو ودخانه
٢٨٦	حمل الأثقال ونقلها
٣٨٩	العمل بالماء
٣٩٠	العمل بالكيماويات
٣٩٢	الجلوس أو الوقوف طويلاً
٢٩٣	معاودة الحركة بشكل دائم
٣٩٤	الحرف اليدوية
٣٩٤	ظروف العمل غير الآمنة
٣٩٥	التحرش الجنسي
٣٩٦	الهجرة
٣٩٧	العلامات المنسيات
٣٩٨	سعيًا إلى التغيير

النساء والعمل



عندما تعمل المرأة لعائلتها تنظيفاً وإطعاماً، ثم تعمل لكسب الرزق لعائلتها، فإنما تقوم فعلاً بعملين

تمضي كل امرأة تقريباً معظم عمرها وهي تعمل. فهي تزرع وتعد الطعام وتحمل الحطب والماء وتحافظ على نظافة أطفالها وتعتني بهم وبأفراد العائلة الآخرين. ويعمل كثير من النساء أيضاً لكسب المال من أجل إعالة أسرهن. غير أن الكثير من عمل النساء لا يحظى بانتباه، لأنه لا يعتبر مهماً مثل عمل الرجال.

قد ينجم من عمل النساء والظروف التي يعملن فيها، مشكلات صحية - وقد تمر هذه المشكلات دون أن يلاحظها أحد. يصف هذا الفصل بعض هذه المشكلات وأسبابها وطرق معالجتها. ولكن ما لم تتغير ظروف عمل النساء، لا يمكن حل هذه المشكلات. ويجب أن تعمل النساء معاً من أجل إحداث هذا التغيير.

ويتعرض العاملات والعاملون الصحيون والأشخاص الآخرون الذي يعتنون بالمرضى، لمخاطر التقاط أمراض من الناس الذين يعاينونهم. وقد نوقشت أساليب اتقاء هذه المشكلات في الصفحتين ٥٠٩ و٢٩٥.

نيران الطهو ودخانه

يمضي معظم النساء ساعات عديدة من اليوم في تحضير الطعام. ويعرضهن هذا لخطر المشكلات الصحية التي تسببها نيران الطهو ودخانه.

النيران

يمكن أن يسبب الكاز (الكيروسين) وأنواع الوقود الغازية والسائلة الأخرى انفجارات وحرائق وحروقا. وحتى يكون استخدام هذه المحروقات أسلم:

- لا تدعي الوقود تلامس جلدك أو تتسكب في أي مكان. فإذا انسكبت امسحيها للحال.
- أبدي كل مادة قابلة للاشتعال عن الموقد. فبذلك تحصرين امتداد النار، وتحولين دون استفحال ضررها. اخزني مؤونتك من الوقود في مكان آمن بعيد عن مكان الطبخ (ولا تشعلي كبريتاً أو سجائر قرب مكان الخزن).
- ضعي الموقد في مجرى هواء.
- تبهي دوماً وأنت تشعلي الموقد.

الدخان

غالباً ما تصاب النساء اللواتي يستخدمن وقوداً يدخن كثيراً، مثل الخشب أو الفحم أو روث الحيوانات أو بقايا الحصاد بمشكلات صحية. ويسبب هذا الوقود مشكلات أكثر عندما يحرق داخل المنازل، حيث لا يخرج الدخان بسرعة. وإذا كان في الوقود مواد كيميائية - مثل المبيدات أو المخصبات في بقايا الحصاد - فإن ضرر الدخان يزداد.

إن تنشق الدخان من نار الطهو يمكن أن يسبب سعالاً مزمنياً ورشحاً ونيمونياً ونزلات والتهابات رئوية، والتهابات شعبية وأمراضاً رئوية أخرى. وقد يسبب تنشق دخان الفحم السرطان في الرئتين والفم والبلعوم.

وإذا تنشقت الحامل دخان الطهو فقد تصاب بدوار وضعف وغثيان وصداع. ولما كان جسم الحامل أضعف في مقاومة الالتهاب، فهي أكثر تعرضاً لمشكلات الرئتين المذكورة أعلاه. ويمكن أن يؤدي الدخان إلى إبطاء نمو الجنين، وهزاله عند الولادة، أو إلى ولادته قبل الأوان.

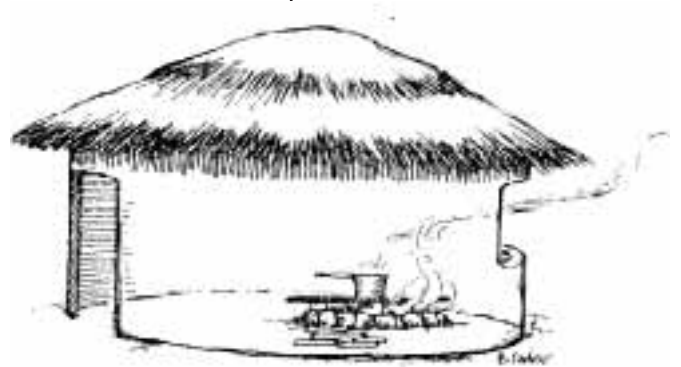
اتقاء المشكلات الصحية التي يسببها الدخان

حتى تقلصي حجم الدخان الذي تتشقينه في الهواء:
أطبخي في مجرى هواء. فإذا لم تتمكني من الطهو في الهواء الطلق، فاطبخي في غرفة لها منفذان للهواء. بذلك ينشأ تيار يبعد الدخان من الغرفة.

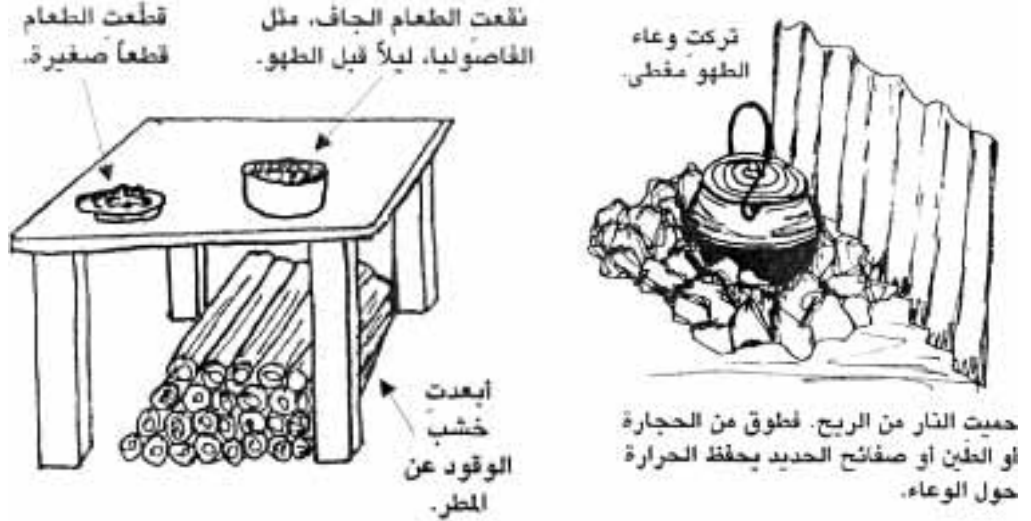
يتعرض الأطفال الذين يلعبون كثيراً قرب دخان الأفران، أكثر من غيرهم لخطر الرشح والسعال والنزلة الصدرية (نيمونيا) والتهابات الرئة.

تتعرض النساء أكثر من الرجال للمشكلات الصحية هذه لأنهن يمضين وقتاً أطول وهن يتشققن الدخان في الهواء.

الاعتناء بالحروق ٥٢٢.



تناوبي على الطهو مع نساء أخريات. بذلك تنتشيق كل امرأة دخان أقل. جربي الوسائل لطهو طعام يتطلب طهوه وقتاً أقل (ولكن مع ذلك أطهي الطعام جيداً). بذلك تنتشيقين دخاناً أقل، وتستهلكه وقوداً أقل أيضاً. ينضج الطعام نضوجاً أسرع وأتم، إذا:



الدخان يدل على هدر وقود، لأنه ينجم من عدم احتراق الوقود احتراقاً تاماً. ويمكنك أن توفر مالا أيضاً إذا وجدت طريقة للطهو بدخان أقل.

استخدمي موقداً ينتج دخاناً أقل. فهذه أفضل وسيلة لاتقاء المشكلات الصحية التي يسببها دخان الطهو. وقد تتوافر في منطقتك المواقد التي تحرق وقوداً أقل وتنتج قليلاً جداً من الدخان. ولكن صنعها سهل أيضاً بمواد أولية محلية. انظري التعليمات في الصفحة التالية.

تحرق المواقد وقوداً أقل وتنتج دخاناً أقل عندما تكون مجهزة بالتالي:

- بطانة حماية (عزل) بين النار وخارج الموقد. فالمواد التي تحتبس الكثير من الهواء - مثل الرماد أو حجر الخفان (الخفاف) أو المرجان الميت أو صفائح الألمنيوم - تحفظ الحرارة في الداخل، بدلاً من خسارتها من جوانب الموقد. وتحفظ حرارة الوقود المحترق مرتفعة، فيقل الدخان. تجنبي استخدام الطين والحجارة الثقيلة والرمل والإسمنت (الخرسانة) والقرميد، لمنع الحرارة من التبديد خارج الموقد، لأنها لا تحتبس ما يكفي من هواء.

- مداخل في داخل الموقد (انظري الصفحة ٢٨٤) تساعد الهواء على التحرك حول النار. ويمكن للمدخنة الطويلة خارج الغرفة أن تقلل الدخان في موقع الطهو.

- جدران للموقد (تحيط بوعاء الطهو) تعكس الحرارة الخارجة من المدخنة وتردّها على الوعاء. فيستوعب الوعاء عندئذ الحرارة الآتية من كل صوب.

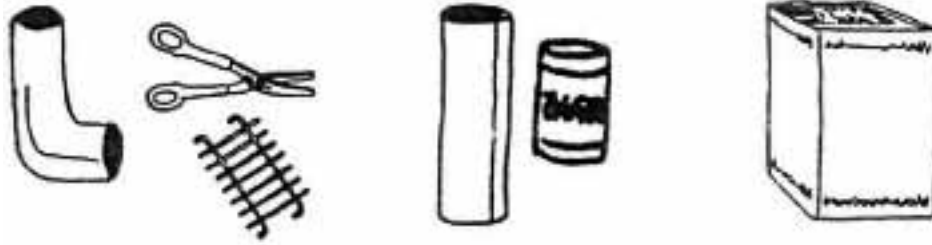
- غرفة احتراق صغيرة (انظري الصفحة ٢٨٤) تدير لك حرق طرف الحطب في داخل غرفة الاحتراق، فيما يظل طرف الحطب الآخر في الخارج. وكلما احترق الحطب أمكنك دفعه إلى الداخل شيئاً فشيئاً.

كيف تصنعين موقداً ووعاءً طبخ يقللان الدخان

هذا نموذج للمواقد التي يسهل صنعها ويسمى بالوجاق . وقد تحتاجين إلى تكييفه ليناسب الوقود الذي تستخدمين والمواد المتوافرة في منطقتك .

تحتاجين إلى:

- صفيحة كبيرة (٥ غالونات) ،
مثل صفيحة زيت الطبخ، أو صفيحة
زيت الصويا، أو صفيحة دهان (بعد
تنظيفها جيداً) ، أو صفيحة كانت
تستخدم لخزن المواد الطبية. هذه
الصفيحة تشكل متن الموقد. يمكنك
أيضاً استخدام حجارة الإسمنت



الفحمي أو القرميد، لكن الصفيحة الكبيرة أفضل لأنها رقيقة ولا تمتص الكثير من الحرارة.

- أنبوبة معدنية قطرها أربع بوصات (نحو ١٠ سنتمترات) مع كوع ينحرف ٩٠ درجة. ويجب أن تكون الأنبوبة على أحد جانبي الكوع أطول منها على الجانب

الأخر. ستحتاجين أيضاً إلى أنبوبة مستقيمة تلحم عند الجانب الطويل من الكوع (انظري الصورة). تستخدم هذه الأنبوبة لصنع غرفة الاحتراق ومدخنة الوجاق. (بأربع أو خمس علب صفيح تنزعين قعرها وغطاءها، يمكنك أن تصنعي أنبوبة المدخنة).

- مواد عازلة، مثل رماد الخشب أو حجر الخفان أو المرجان الميت، أو صفائح الألومنيوم.

- مقص صفائح وفتاحة علب، لقص المعادن.

- صفائح معدنية إضافية لصنع "جدران" تحيط بالوجاق.

- حاجز مشبك أو مصبغة معدنية قوية توضع فوق الوجاق لحمل وعاء الطهو.

كيف تصنعين الموقد:

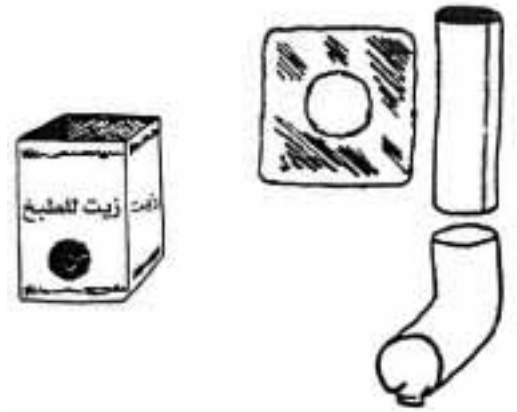
١- استخدم فتاحة العلب أو مقص المعادن لنزع الغطاء عن الصفيحة الكبيرة.

قصي فتحة مستديرة قطرها ٤ بوصات في وسط غطاء الصفيحة من أجل المدخنة، وقصي فتحة مثلها (قطرها ٤ بوصات) في أسفل الجانب الأمامي للصفيحة، ترتفع بوصة تقريباً عن قعر الصفيحة، من أجل غرفة الاحتراق. يجب أن تتسع الفتحتان المستديرتان لأنبوبة الموقد أو علب الصفيح.

٢- ضعي أنبوبة الموقد في داخل الصفيحة، بحيث يظل أحد الطرفين ظاهراً من الجانب الأمامي من الصفيحة. قصي فتحتين يفصل بينهما نصف بوصة عند

الجانب الطويل من الكوع واثني ما بين الفتحتين لتشكيل شفة، تحول دون سقوط الأنبوبة في الصفيحة. ويكون الجزء الطويل من هذه الأنبوبة غرفة الاحتراق (حيث يحترق الوقود). إحمي مقطعاً من الأنبوبة إلى الجزء القصير من الكوع، لتشكيل مدخنة تنتهي تحت سطر الصفيحة بمسافة بوصة. أحدثي شفة في الأنبوبة أيضاً، للحيلولة دون سقوطها في الصفيحة .

ملاحظة : لا تدوم المدخنة المصنوعة من علب الصفيح إلا بين شهر وثلاثة أشهر، ثم تضطرين إلى تغييرها. لتجنب هذا حاولي أن تصنعي مدفنة صلصال مخبوز، بمزج ثلاثة أجزاء من الرمل بجزءين من الصلصال. ليطي المزيج بمدخنة علب الصفيح. عندما يسخن الصفيح تحصلين على مدخنة صلصال مستندة إلى عازل يحيط بها (انظري الصفحة التالية) .



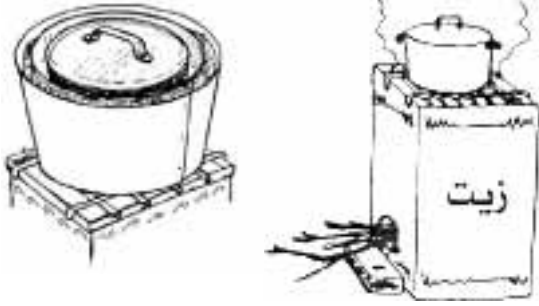
٣- املاي الصفيحة حول المدخنة بمادة عازلة مثل رماد الخشب

٤- اعيدي وضع غطاء الصفيحة فوق المادة العازلة من حول المدخنة.

٥- استخدمي علبه قصبير لصنع رف داخل غرفة الاحتراق. انزعي العلبة وقعرها، ثم سطحها وقصبيها بشكل "T" لإدخالها في الأنبوبة، فيبقى سطح "T" في الخارج ويحول دون سقوطها داخل الأنبوبة. ضعي قرميده أو حجراً تحت الجزء الخارجي من الرف لإسناده.

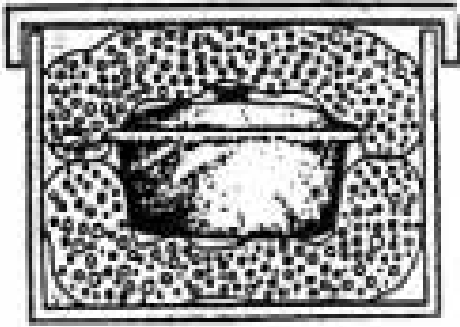
٦- ضعي وعاء الطهو على الحاجز المشبك (أو المصبعة) فوق غطاء الموقد.

٧- اصنعي طوقاً عازلاً بواسطة المعدن. يحيط هذا الطوق بوعاء الطهو، على أن تكون المسافة ربع بوصة (نحو نصف سنتيمتر) بين الطوق والوعاء عند القعر. إذا أردت طوقاً أفضل فاصنعيه مزدوجاً، واملاي ما بين جداري الطوق مادة عازلة.



الوعاء العازل

للاقتصاد في الوقود أيضاً، استعملي الوعاء العازل حتى يطل الطعام ساخناً، أو لظهو ببطء بعد أن يكون قد بدأ بالغليان على الموقد. يمكن لهذا الوعاء أن يوفر نصف الوقود أو أكثر، لدى طهو الحبوب أو اللحم أو الأرز. ويحتاج الأرز أو الحبوب عندئذ من الماء، إلى مقدار يقل بنسبة ثلث، لأن مقداراً أقل من الماء يتبخر. اصنعي الوعاء العازل بتطين علبه من الورق المقوى (الكرتون) بالتبن (أو القش أو النشارة أو القماش القديم أو الريش أو القطن أو الصوف أو زبد اللدائن - البلاستيك - أو الكرتون المموج). اتركي في داخل الوعاء العازل ما يتسع لوعاء الطهو، ولمواد عازلة أخرى تغطيه من فوق. يجب أن يكون غطاء الوعاء العازل ما يتسع لوعاء الطهو، ولمواد عازلة أخرى تغطيه من فوق. يجب أن يكون غطاء الوعاء محكم الغلق.



عندما تستخدمين الوعاء العازل، تذكري:

- يستغرق الطعام الذي يطبخ في الوعاء العازل وقتاً أطول يراوح بين مرة ونصف وبين ثلاث مرات الوقت اللازم لظهو على النار.

- يجب غلي الفاصوليا واللحوم على الموقد بين ١٥ و ٣٠ دقيقة قبل وضعها في الوعاء العازل. وقد تحتاج الأطعمة إلى إعادة تسخينها بعد مضي ما بين ساعتين وأربع ساعات.

- دعي الوعاء مقفلاً واغلي الأطعمة باللحم مرة أخرى قبل أكلها. هذا يمنع تلوّث الجراثيم للطعام.

المشكلات الصحية

تشكو النساء في كل مكان مشكلات في الظهر والعنق، خصوصاً من جراء رفع أثقال أثناء العمل اليومي. ذلك أن حمل الماء والحطب والأطفال مسافات طويلة قد يحدث إجهاداً. وتصاب الفتيات اللواتي يحملن أثقالاً كثيرة - خصوصاً الماء - بمشكلات في الظهر والعمود الفقري. كذلك قد لا تنمو عظام الحوض لديهن نماء جيداً، فيؤدي هذا إلى احتمال تعريضهن للخطر أثناء الحمل والولادة فيما بعد.

وقد يؤدي حمل الأثقال إلى زيادة احتمالات الإسقاط لدى النساء الشابات، وتدلي الرحم لدى النساء الأكبر سناً أو اللواتي وضعن حديثاً.

الوقاية:

الأسلوب السليم لرفع الأشياء

استخدمي عضلات رجليك، لا عضلات ظهرك، لدى رفعك الأحمال. عندما تحملي الأشياء أو الأطفال، عدّ الأرض، اركعي، أو قد فصي، ولا تتحنّ.



اتقاء ألم الظهر أسهل من معالجته. كلما أمكن، دعي رجليك تتحملان العبء، لا ظهرك.

- أبقى ظهرك وكفيك وعنقك مستقيمة ما أمكن.
- لا ترفعي أو تحملي أثقالاً وأنت حامل، أو بعد الولادة مباشرة.
- استعيني بأحد ليرفع لك الأثقال. قد تجدين رفعها بنفسك أسرع. لكنك قد تضيعين وقت فيما بعد، بسبب ألم الظهر.

حمل الأثقال ونقلها



الأسلوب السليم لحمل الأشياء:



- ضمي الأشياء التي تحملينها إلى جسمك.
- يستحسن أن تحملي الأشياء على ظهرك لا على جنبك. بذلك لا اتحملين عضلات جانب واحد من ظهرك كل الحمل. إن حمل الأشياء على جنبك يلوي عمودك الفقري كثيراً. وقد يسبب الماء في الظهر.
- إذا اضطررت إلى حمل الأشياء على جنبك، حاولي نقلها من جنب إلى آخر على الدوام. بذلك توزعين مقدار العمل بالتساوي على عضلات جانبي ظهرك، فيلتوي - عمودك الفقري في الاتجاهين. أو اقسمي الحمل قسمين واحملي كلا منهما على جنب.
- حاولي تجنب حزام الرأس لحمل الأثقال. فقد تجهد عضلات العنق.

إذا كنت تشكين مشكلات في الظهر:

- نامي على ظهرك وضعي تحت ركبتيك وسادة أو قماشاً. أو نامي على جنبك وضعي قماشاً ملفوفاً خلف ظهرك، وكتلة قماش أخرى بين ركبتيك، حتى تبقي جسمك مستقيماً، وتسندي عمودك الفقري.
- مارسي التمارين المبينة في الصفحة التالية كل يوم لتقوية عضلات ظهرك وأسفل بطنك. توقفي إذا ألمك أحد هذه التمارين.
- حاولي أن تبقي جسمك مستقيماً قدر الإمكان طول النهار. لا تتحني إلى الأمام.



الانحناء

- لا تتحني عند خصرك من أجل التقاط الأشياء عن الأرض.
- قد يحدث الانحناء إلى الأمام مدة طويلة - وهو ما تفعله النساء كثيراً عند الغسيل أو العمل الزراعي أو في الأعمال الأخرى - الماء في الظهر. إذا اضطرت إلى العمل على هذا النحو، حاولي مط جسمك كثيراً من وقت إلى آخر. وإذا بدأ ظهرك يؤلمك، فيستحسن تغيير وضعك، مثل القرفصة أو الركوع. غيري أوضاعك كثيراً.
- بدلاً من الانحناء قرفصي بطي الركبتين، واحفظي ظهرك مستقيماً.



تمارين الاسترخاء والتقوية لعضلات الظهر والبطن:

حاولي إجراء هذه التمارين هل يوم بالترتيب المذكور:

١- مط أسفل الظهر. نامي على ظهرك واحتضني ركبتيك. ظلي في هذا الوضع بين ١٠ و١٥ ثانية، وأنت تتنفسين بعمق. وعند الزفير (التنفس إلى الخارج) ضمّي ركبتيك بلطف إلى صدرك، لزيادة عملية المط. عاودي مرتين، أو حتى تشعرين بالراحة في أسفل ظهرك.



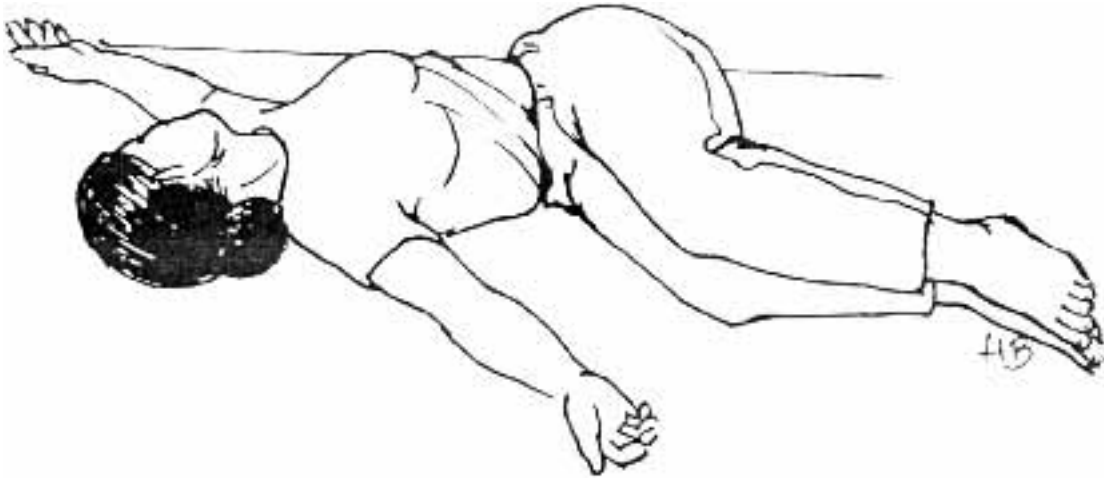
٢- التلوي (الفتل). نامي على ظهرك وافتحي ذراعيك على الجانبين. اطوي ركبتيك ثم حركيهما إلى أحد الجانبين. وفي الوقت نفسه أديري رأسك إلى الجانب الآخر، وحاولي في الوقت نفسه أن يظل كتفك ملاصقين للأرض. ابقِي في هذا الوضع وتنفسي عدة مرات شهيقاً وزفيراً. ثم ارفعي ركبتيك، وأنزليهما في الجانب الثاني، وأديري رأسك إلى الجانب المعاكس. عاودي هذا

التمرين مرتين في

كل جانب، أو حتى

تشعري بالارتياح في

أسفل ظهرك.



٣- إمالة الحوض.

نامي على ظهرك

واطوي ركبتيك.

سطحي أسفل

ظهرك ليلامس

الأرض. شدي ببطء

عضلات أسفل بطنك والردفين، وعدّي إلى ثلاثة، وأنت في هذا الوضع. وتنفسي بلا توقف. ثم استرخي. عندئذ يتقوّس ظهرك مثل وضعه العادي. كرري التمرين .



لاسترخاء عضلات

الظهر والعنق،

تجددين تمارين أخرى

على الصفحة ٢٩٢.

العمل بالماء



تلقى في غالب الأحيان على عاتق النساء مهمة حمل الماء وجلبه للعائلة بأكملها. وتقوم المرأة أيضاً بمعظم أعمال الغسل والتنظيف، وهي التي تحمّم الأطفال في المعتاد. إن جميع هذه الأعمال مهمة لصحة المرأة ولصحة عائلتها. غير أن هذه الأعمال نفسها قد تحدث مشكلات ضخمة.

استعملي عن معالجة هذه الالتهابات في "كتاب الصحة للجميع، حيث لا يوجد طبيب".

المشكلات الصحية التي يسببها العمل بالماء:

- تتعرض النساء اللواتي تعمل ساعات طويلة بالماء الملوّث، لخطر التقاط الطفيليات والجراثيم التي تعيش في الماء وقربه. ويزداد احتمال إصابة هؤلاء النساء بالبلهارسيا ودودة غينيا والجراثيم التي تسبب عمى النهر والكوليرا، والأمراض الطفيلية الأخرى.

- تتعرض المرأة التي تعيش في أسفل نهر يوجد في أعلاه مصنع أو مزرعة كبيرة، للمواد الكيميائية التي تختلط بالماء. وقد تسبب هذه المواد الكثير من المشكلات الصحية. استعملي المزيد في الصفحة التالية.



- الماء أحد أثقل الأحمال التي يتعين على المرأة أن تحملها. وقد يسبب حمل الماء ونقله مشكلات في الظهر والعنق، ومشكلات صحية أخرى. انظري

صفحة ٢٨٦

الوقاية:

الماء النظيف مهم جداً للحفاظ على صحة الجميع. وفي كل أنحاء العالم يتعاون الناس من أجل تحسين الظروف الصحية بتنظيم مشاريع مائية. وغالباً ما تستبعد النساء عن الاجتماعات والقرارات المتعلقة بهذه المشاريع، فلا يؤخذ برأيهن في شأن موضع إقامة صنابير الماء العامة، وأماكن حفر الآبار، وأي نظام يجب أن يعتمد.



يجب أن تسهم النساء في الاعتناء بامتدادات الماء.

إذا كان في أعلى النهر، حيث تقيمون، مصنع يلقي بالنفايات الكيميائية في النهر فحاولوا الانتظام في عمل لتحسين الظروف. اقرأ مثلاً عن تجربة أحد المجتمعات في الصفحة ١٢٧.

العمل بالمواد الكيميائية



تجنّب لمس أي مواد كيميائية إلا عند الضرورة.

غالباً ما تلمس العديد من النساء مواد كيميائية خطيرة دون أن يدريين. فكثير من المتحضرات الحديثة المستخدمة في الحياة وفي الأشغال، تحتوي على مواد كيميائية غير ظاهرة. وبعض هذه المواد قد يكون شديد الضرر، مثل:

- مبيد الحشرات والمخصّبات. ومبيد الحشائش ومطهرات الحيوان.
- الدهان ومرقق الدهان (التتر) ومزيل الدهان والمذيبات.
- زيوت الوقود وطلاء الخزف إذا كان يحتوي على الرصاص.
- مستحضرات التنظيف التي تحتوي على مبيض غسيل أو مواد قلووية.
- مستحضرات تصفيف الشعر.

المشكلات الصحية

تسبب بعض المواد الكيميائية ضرراً لجسمك على الفور، وبعضها الآخر بعد حين، حتى لو توقفت عن استخدامها. وبعض الضرر لا يبقى طويلاً. وبعضه الآخر دائم.

علامات المشكلات الصحية التي تسببها المواد الكيميائية:

الرأس:
صداع ودوار

الأنف والحنجرة:
آلم وحرقة وعطس وسعال

الصدر والرفقتان:
صفير وسعال جاف ونفس قصير وزكام (رشح) متكرر. تسبب المواد الكيميائية أمراضاً في الرئتين.

العينان:
تهيج واحمرار وإدماع

الأسنان واللثة:
تسوس الأسنان، ازرقاق اللثة - خصوصاً عند التسعم بالرصاص.

الكبد:
اصفرار الجلد والعيّنين، تلون البول بلون الشاي، تلون البراز بلون الصلصال، آلم في أعلى الجنب الأيمن. هذه إشارات لمرض خطير في الكبد (التهاب الكبد).

الجلد:
آلم واحمرار وتهيج وتشقق وحكة. تسبب المواد الكيميائية حروقاً وحساسية وقروحاً وسرطاناً.

الجهاز البولي (المثانة والكليتان):
قلة البول أو انقطاعه، وتبدل لونه، أو امتزاج الدم به. يمكن أن تحدث المواد الكيميائية ضرراً بالكليتين والمثانة.

علامات إنذار عامة أخرى:

- الشعور بالتوتر أو سهولة الغضب.
- ارتعاش الجسم، أو تسارع النبض.
- الشعور بالتعب، أو بالسكّر أو عدم القدرة على التفكير بصفاء.

إذا عجزت عن تفسير سبب حدوث هذا لك، فقد يكون السبب مواد كيميائية، خصوصاً إذا كنت تستخدمين مذيّبات أو سوائل تنظيف أو مبيدات حشرات، أو مواد تحتوي على الرصاص.

مهم:
حاذري تماماً علامسة المواد الكيميائية إذا كنت حاملاً أو مرضعة. فالمواد الكيميائية قد تضر بطفلك.

الوقاية:



أبعدي المراد الكيماوية عم متناول الأطفال. انتبجي إلى هذه الرسمة عندما تظهر على العلب.



- من أجل تقليص المخاطر الصحية التي يسببها تداول المواد الكيماوية:
- تجنبي أن تلامس المواد الكيماوية جلدك. عندما تستعملين هذه المواد في المنزل، استخدمى قفازات المطبخ المطاطية (أو أكياس النايلون). وعندما تعملين في الحقل بالمبيدات والمراد الكيماوية الأخرى، استخدمى قفازات أسمك وانتعلي حذاء، والادخلت المواد الكيماوت الموجودة في التربة إلى جسمك.
- اغسلي يديك بعد لمسك المواد الكيماوية. إذا استخدمت مواد كيماوية قوية، مثل المبيدات، أبدلي ثيابك واستحمي قبل أن تأكلي أو تعودي إلى البيت. استخدمى قفازات مطاطية لى غسلك الثياب الملوثة.
- تجنبي استنشاق الأدخنة (الأبخرة) التي تصدر عن المواد الكيماوية.
- اعلمي حيث يجري الهواء الطلق. ضعي قناعاً أو قماشة على أنفك وفمك.
- أبعدي المواد الكيماوية عن الطعام. إياك أن تستعملي أوعية المواد الكيماوية لخرن الأغذية أو الماء، حتى بعد غسلها. فالوعاء الذي يبدو نظيفاً جداً قد يحتوي على ما يكفي من مواد لتسميم الطعام أو الماء. لا تستخدمى الرشاش قرب الطعام، أو في يوم يشدد فيه الهواء.
- إذا أصابت عينك مادة كيماوية، اغسليها فوراً بالماء. تابعي غسلها ٢ مرة. لا تدعي الماء يبيل عينك الأخرى. إذا كانت الحالة شديدة راجعي عاملة صحية .

التسمم بالرصاص

الرصاص مادة سامة تدخل في تركيب بعض المواد الشائعة - مثل الخبز والدهان والوقود والبطاريات. ويحدث التسمم عندما يأكل الناس في أوعية من خزف مطلي بطلاء يحتوي على الرصاص ، أو حتى عندما يبتلعون القليل من غبار الرصاص. وقد يحدث أيضاً عندما يتنشقون غبار الرصاص أو أدخنة وقود يحتوي على الرصاص.

والرصاص ضار جداً خصوصاً بالرضع والأطفال. وقد يؤدي إلى انخفاض وزن الوليد دون الطبيعي، وتأخير نمائه، واحداث تلف في دماغه (قد يكون التلف دائماً)، وموته. ولذا من الضروري الامتناع عن استخدام المواد التي تحتوي على الرصاص أثناء الحمل.

إذا كنت تعملين بمواد فيها رصاص، حاولي الاحتماء وحماية عائلتك:

- بعدم لمس مسحوق طلاء الخزف باليد، أو وضعه في الفم.
- بإبعاد الأطفال عن منطقة العمل.
- بمسح المكان بقطع قماش مبللة بالماء بدلاً من كنسها، حتى لا تثيري كثيراً من الغبار في الهواء.
- بغسل يديك جيداً بعد العمل .
- بأكل أطعمة غنية بالكالسيوم والحديد (انظري الصفحتين ١٦٧ و ١٦٨). فهذه الأطعمة تسهم في منع دخول الرصاص في دمك.

الجلوس أو

الوقوف طويلاً

إذا اقتضى عملك الجلوس أو الوقوف ساعات طويلة ، فقد تعاني من مشكلات صحية. وقد لا تظهر هذه المشكلات إلا بعد أشهر أو سنوات. ويمكن اتقاء معظم هذه المشكلات.



المشكلات الصحية

مشكلات الظهر والعنق. سببها طول الجلوس والظهر منحني ، أو من الجلوس في المكان ذاته.

الدوالي أو انتفاخ القدمين والجلطة في الساقين. عندما تجلسين أو تقفين طويلاً ، يصعب على الدم أن يتدفق بسهولة في ساقيك ، خصوصاً إذا كنت متربعة .

الوقاية :

- تمشي قليلاً بين وقت وآخر. وحاولي أيضاً السير في الغرفة ، أو على الأقل تمطي كل ساعة.
- ارتدي إذا أمكن جوارب تصل إلى فوق الركبة.

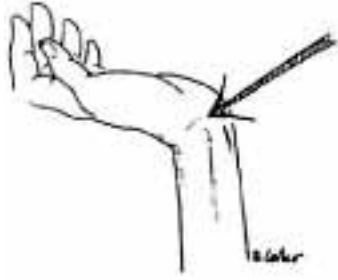


إذا كنت تجلسك أثناء العمل:

- استخدم مقعداً ظهره مستقيم - على أن يكون رأسك وعنقك وكتفك مستقيمة. ضعي قماشاً أو وسادة لإسناد أسفل ظهرك إذا كان هذا يريحك.
- إذا لزم، عدلي ارتفاع مقعدك أو طاولتك لتتمكني من العمل وأنت في وضع أفضل. يمكنك أن تحاولي الجلوس على وسادة، أو أن ترفعي المقعد أو الطاولة على بلاط .
- لا تضعي رجلاً على رجل عند الركبتين.
- تجنبي الملابس الضيقة.

معاودة الحركة ذاتها بشكل دائم

المفاصل هي أماكن في الجسم تلتقي فيها العظام. في هذه المفاصل تربط الأوتار العظام بالعضلات. إذا كررت الحركة ذاتها مرات ومرات أثناء العمل، قد يتضرر الوتر. وتشيع بين العاملين في الحقول والمصانع آلام المعصم والكوع. أما آلام الركبة فشائعة بين الخدامات في البيوت وعمال المناجم والآخرين الذين يركعون طويلاً.



العلامات:

- ألم ووخز في الجزء الذي يكرر الحركة.
- في المعصم تشعرين بالألم في يدك أو هنا لدى النقر على المعصم بلطف.
- إحساس باحتكاك داخلي عند وضعك اليد على المفصل وتحريكه.

المعالجة:

- ضعي المفصل في وضع الراحة التامة إذا أمكن. إذا اضطرت إلى استخدام هذا المفصل أثناء العمل فاربطيه بجبيرة حتى لا يتحرك كثيراً جربي بعض الأفكار المذكورة أدناه في باب الوقاية.

- اصنعي جبيرة طرية بلف المفصل بالقماش لمنه من الحركة. يمكنك أن تجمدي المفصل ليظل



مستقيماً: لفي قطعة قماش حول خشبة رقيقة. يجب أن تكون القماشة مشدودة لمنع المفصل من الحركة، لكن من دون أن تحول دون تدفق الدم فتخدر اليد. ضعي الجبيرة أثناء العمل، وأثناء الراحة أو النوم أيضاً.

- إذا شعرت بالألم في المفصل أو تورّم، تناولي أسبرين أو دواء مسكناً يخفف الالتهاب. وتستطيع الكمادة المبلولة ماءً ساخناً المساعدة في تخفيف الألم والورم.

- إذا لم يتحسن المفصل بعد ستة أشهر، اسعي في مساعدة طبية. فقد تحتاجين إلى دواء بحقن في المفصل، أو قد تحتاجين إلى جراحة.

الوقاية:

- حركي يديك أو جسمك أثناء العمل، من دون أن تعرضي نفسك للخطر.

- حاولي أن تعلمي بطريقة تتجنب التواء المفصل وتخفف الضغط عنه.

- حاولي أن تمرني المفصل كل ساعة بتحريكه في كل أوضاع حركته الممكنة. فبذلك تمط الأوتار والعضلات وتقوى. إذا ألمك التمرين، حركي المفصل ببطء ولطف.

إذا احمر مفصل أو سخن، فقد يكون ملتهباً. راجعي عاملة صحية فوراً.

مسكنات الألم ٤٧٠

الحرف اليدوية

تشغل النساء وحيدات غي البيت، أنواعاً كثيرة من الحرف. ويجعلهن هذا أقل معرفة بالمشكلات الصحية الشائعة التي يسببها العمل، وبوسائل الوقاية منها

المشكلات الصحية الشائعة لدى العمل بالحرف

الحرفة أو المهنة	المشكلة	ما العمل
الخزافة (صناعة الصلصال / الفخار) Pottery Painting	أمراض الرئة الشبيهة بما يصيب عمال المناجم (التثيف والتسمم السليكي)	افتحي النوافذ والأبواب للتهوية. أخرجي الهواء بمروحة إذا توافرت الكهرباء. ضعي قناعاً واقياً من الغبار.
دهن الصلصال Pottery Painting	التسمم بالرصاص	انظري «التسمم بالرصاص»، ص ٣٩١.
الخطابة والتطريز والحياكة وصنع الأربطة والنسيج	إجهاد العينين، والصداع، وآلم أسفل الظهر والعنق، وآلم المفاصل	إذا أمكن قوّي الإنارة حيث تعملين واستريحي مراراً. انظري: «الجلوس أو الوقوف طويلاً»، ومعاودة الحركة ذاتها بشكل دائم.
أشغال الصوف والقطن	الربو ومشكلات الرئتين من قعل الغبار والألياف	حسنّي التهوية (انظري أعلاه)، وضعي قناعاً واقياً يحميك من تنفس الألياف.
أشغال الدهان والاصباغ	انظري: «العمل بالمواد الكيماوية»	انظري الوقاية في: «العمل بالمواد الكيماوية»، ص ٣٩١.
صنع الصابون	تهيج الجلد والحروق	استخدمي قفازات واقية وتجنّبي ملامسة القلوّيات.

ظروف العمل غير آمنة

ظروف العمل غير آمنة في كثير من المصانع، فمثلاً:

- تقفل الأبواب والشبابيك وتوصد، فيتعذر على العمال الخروج في الطوارئ، وتعاق التهوية.

- التعرض للسموم، مثل الكيماويات والإشعاعات، من دون حواجز أو ثياب واقية.
- العدة غير الآمنة.
- مخاطر الحريق، مثل الكابلات (الأسلاك) الكهربائية الفالطة، أو المواد الكيماوية أو الأبخرة التي تلتهب بسهولة.
- المياه غير النظيفة، أو المراحيض والمغاسل القذرة، أو عدم منح العمال استراحة.

إذا كان مكان عملك حاراً، أكثر شرب السوائل وتناولي أطعمة مالحة. خصوصاً إذا كنت حاملاً. فالتساء يتعرضن أكثر من الرجال للإجهاد بسبب الحرارة.





يتعذر تغيير الكثير من ظروف العمار هذه، إلا إذا اتفق العمال وطالبوا بالتغيير، ولكن فيما يلي بعض الأساليب التي يمكنك اعتمادها بنفسك لاتقاء بعض المشكلات:

- عندما تبدأين عملاً جديداً استعلمي عن الأساليب الآمنة لاستخدام كل التجهيزات والكيماويات. واطلبي النصح دوماً من النساء ذوات الخبرة اللواتي يستعملن كل التجهيزات والكيماويات نفسها.
- كلما أمكن، ارتدي ملابس واقية - كالكبعات والأقنعة والقفازات، أو سدي أذنيك لاتقاء الضجيج. وعندما تشتغلين بالآلات فلا ترتدي ملابس فضفاضة. واربطي. الشعر الطويل إلى الخلف وغطيه.

التحرش الجنسي



التحرش الجنسي هو تودّد جنسي غير مرغوب فيه، يبادر إليه صاحب العمل أو المدير أو أي رجل ذي سلطة على المرأة. ويتضمن التحرش قول ألفاظ جنسية تضايق المرأة، أو ملامستها ملامسة جنسية، أو دفعها إلى المجامعة. وتعرض كل امرأة للتحرش الجنسي، لا فرق بين تلك التي تعمل لعائلتها في الريف، أو في مصنع في المدينة. وثمة أسباب عديدة لصعوبة صدّ المرأة للتحرش الجنسي:

- فقد تخشى خسارة وظيفتها التي تحتاج إليها لإعالة نفسها وعائلتها.
- وقد تكون قد أنشئت على الطاعة واحترام رغبات من يكبرونها أو من يملكون السلطة.
- وقد يكون الرجل من الأقارب، فتحشى إذا صدته أو اشتكت أن يصبح شريراً معها.

ولكن مهما كان وضع المرأة، فالتحرش الجنسي أمر سيء. وهو مخالف للقانون في عديد من البلدان. فإذا تعرضت للتحرش الجنسي حاولي أن تفتحي من يؤتمن على شرك ويساعدك. ويمكنك أيضاً أن تتحاوري مع نساء أخريات تبادل الرأي في تجربتك. ومع أنك قد لا تستطيعين إنهاء التحرش، فإن مفاتحة الآخرين في شأن ما جرى لك قد يساعدهم في تجنب التحرش.

ما يمكنك أن تفعلي لتجنب التحرش ووضع حد له:

- حاولي تجنب الرجال الذين تحرشوا بنساء أخريات حيث تعملين.
- لا تذهبي مع رجل من أصحاب العمل وحدك إلى أي مكان.
- استعلمي عن القوانين التي قد تحميك من التحرش.

يسمى البعض التحرش الجنسي أثناء العمل بسياسة "الطرد"، وذلك لأن غالباً ما تطرد النساء من عملهن عند رفضهن التجاوب مع الرجل الذي يتحرش جنسياً بهن.

الاعتصاب والاعتداء الجنسي ٢٢٧.

الهجرة

كثير من النساء يعملن بعيداً عن البيت. وبعضهن يسافرن كل يوم من البيت إلى العمل، فيما تنتقل أخريات مسافة كبيرة للسكن قرب مكان العمل. ويسمى هذا الانتقال بـ "الهجرة".

وفي معظم الحالات تنتقل النساء من الأرياف إلى المدن، حيث توفر المصانع الكبيرة عملاً، أو حيث يمكنهن العمل خادماً في البيوت. وتختار بعض النسوة الانتقال، لكن بعضهن يضطرون إلى ذلك لافتقارهن إلى الطعام أو العمل في قريتهن، أو لأن المصانع تعطيهن مالاً أكثر. وغالباً ما يكون ما تجنيه هؤلاء النساء من مال ضرورياً جداً لإعالة أسرتهن في أماكن السكن.

وعندما تهاجر النساء قد يجدن أنفسهن وحيدات أول مرة في حياتهن. وقد يكون هذا مخيفاً جداً لأنهن ابتعدن عن الأقارب والأصدقاء الذين اعتمدن عليهم.



تذكرني أن المرء يشعر بالوحدة في البدء. فهذا طبيعي.



تجنبني الحالات الخطرة مثل العودة وحيدة ليلاً إلى البيت.

إليك بعض ما يمكنك أن تفعلي لت شعري بالارتياح في مقرك الجديد:

- صادقي نساء في محل عملك. فقد يصبحن موضع ثققت فتعتمدن عليهن.
- اتخذني مسكناً آمناً. ولكثير من الشركات مساكن خاصة لعمالها. وبعضها آمن، لكن كثيراً منها غير آمن. وقد تكون هذه المساكن سيئة وياجراها باهظ. وقد تستغل هذه الشركات المرأة المهاجرة لأنها لا تستطيع أن تتحكم بمكان سكناها.

بعض الأحيان لا تجدين مكاناً آمناً للسكن إذا عثرت عليه بنفسك. إليك هذا المثال لمجموعة من النساء تعاون من أجل توفير سكن آمن:

سُمّت النساء العاملات في صناعة الملابس في داكا، بنغلادش، من سوء أوضاعهن السكنية والصحية، إذ كثيراً ما يتعرضن للتحرش والاستغلال الجنسي. وبمعاونة امرأة ذات خبرة في الإدارة أقمن نزلين. وتدفع العاملات جزءاً من راتبهن للنزل. وفي المقابل توفر العاملات في النزلين، وجميعهن نساء، الطعام وأواني الطبخ والأغطية والملابس ومعونات أخرى. وبذلك أمنت العاملات في مسكن قريب من مكان العمل، وصار في إمكانهن توفير مزيد من المال، من أجورهن.

العاملات المنسيات

تعمل كثير من النساء لكسب المال في مهن - مثل البيع في السوق، أو الحرف أو الخدمة في المنازل - لا يصنّفونها مهناً رسمية. ولا تحظى هذه المهن بكثير من الضمانات، لذا تتعرض المرأة فيها لمخاطر الاستغلال والإساءة.

الخدمات في المنازل

- تواجه الخادمة في المنازل كثيراً من المشكلات الصحية التي سلف ذكرها في هذا الفصل. ذلك أنها تعمل في منزل ليس منزلها، فلا تحظى إلا بالقليل من الحقوق والحماية. إنها تواجه:
- الإجهاد وسوء التغذية من كثرة الشغل وقلة الأجر. ومع أنها قد تطهّر لأصحاب البيت، فقد لا تعطى في الغالب إلا قليلاً من الطعام.
- خوف دائم من فقدان عملها ومن فقدان ثقة صاحب العمل بها. وقد تخسر عملها إذا حملت. وقد تسبب لها هذه المخاوف وانفصالها عن أسرتها مشكلات في صحتها النفسية.
- التحرش الجنسي، خصوصاً إذا كانت تسكن في منزل صاحب العمل. فله سلطة على عملها، وقد تجبر على المجامعة.
- آلام العظام والمفاصل والعضلات من جراء العمل على ركبتيها طويلاً (ركبتا المرأة الخادمة).
- مشكلات الجلد والأظفار من جراء العمل بالمنظفات الكيماوية من دون قفازات (يدا المرأة الغسالة).

يدا المرأة الغسالة

عندما تكثر المرأة استعمال المنظفات الكيماوية من دون أن تستخدم قفازات، فقد يحمر جلدها ويتشقق فيؤلمها وتظهر فيه قروح. وكثيراً ما تتضرر الأظفار وتصبح سميكة، وتتفصل عن الجلد الذي تحتها.

ما العمل:



يدا المرأة الغسالة

- إذا أمكن، استخدم قفازات مطاط أو بلاستيكية لحماية يديك.
- حافظي ما أمكنك على جفاف يديك. ادھنيهما بمسحوق أو عصير سميك من نبات الصّبر (الألوة) بعد إنھاك العمل. إذا بدأت أظفارك تتضرر أو تزداد سماكة، حاولي طلاءها على الفور بجنتيان الليلي.
- احتفظي بفنجان من الشاي الأسود البارد أو ماء الخل (فنجان صغير من الخل في ليتر من الماء) بالقرب من المغسلة، وكلما استخدمت ماء الصابون اغسلي يديك بالشاي أو ماء الخل مدة دقيقة.
- استخدم عصاره نباتات طازجة، من النباتات المعروفة في منطقتك بخصائص معالجة الجلد من مشكلات الطفريات والحدوق والحكاك. اجمعي بعض هذه النباتات الطازجة واعسليها واطحنها لتصبح معجوناً لزجاً. ضعي يديك في هذا المعجون كلما أمكنك.



سعيًا إلى التغيير

في جنوب إفريقيا نقابة للخدم في البيوت، تساعدهم في المطالبة بقوانين تحميهم. وقد بدأوا بدق أبواب البيوت وبتثقيف الناس بواسطة كراسات وإعلانات إذاعية. وقد تحولوا الآن إلى نقابة وطنية. ويعملون الآن مع نقابات خدم البيوت في البلدان الأخرى لمساعدة الخدم في الحصول على معاملة عادلة في مجال ساعات العمل والأجرة والضمانات الاجتماعية، وأنواع الحماية الأساسية الأخرى.

النقابات الشبيهة بنقابة خدم المنازل الإفريقية الجنوبية، أسلوب جيد جداً لتنظيم العمال وحماية حقوقهم. لكن كثيراً ما يصعب إنشاء نقابة محلية، لعدم وجود نقابات أكبر توفر الدعم، أو لأن الشركة لا تسمح بالأمر. في هذه الحال يمكن للنساء أن يتبعن طرقاً أخرى للعمل معاً في تبادل العون.

عندما تبدأ النساء في العمل معاً لتحسين ظروف عملهن، يخشين أحياناً فقدان الوظيفة أو سوء المعاملة، إذا اكتشف صاحب العمل أمرهن. في هذه الحال لا بد للنساء من أن يثقن باللواتي يعملن معهن، في هذا العمل التنظيمي. فإذا تعذر التحدث في الموضوع داخل مكان العمل، فقد يستحسن الالتقاء سراً في بيوت خاصة أو موقع تجمّع.

من أجل البدء بتنظيم مكان العمل:

- كلمي رفيقاتك في العمل سعيًا إلى معرفة المشكلات المشتركة و الطرق الممكنة لحلّها.
- اجتمعن بانتظام في مجموعة لبناء الثقة وتبادل المعونة. اسعي في ضم العاملات الجديدات، وأشعريهن بأنهن على الرحب والسعة، وتذكري أن في الجماعة قوة.

حالما يكتمل تنظيمك في مجموعة أو اتحاد عاملات، فقد تجدين أنك من القوة ما يسمح بالانضمام إلى نقابة، أو تشكيل نقابة. واعلمي أن احتمال تحدي الشركة لكن يضعف، إذا كان تنظيمك قد صار ناجزاً.



ماذا يستطيع تنظيمك أن يفعل

عندما تشخص مجموعتك المشكلات المشتركة والحلول الممكنة، اتفقن على المشكلات التي يمكن تبديلها، وماذا ينبغي أن تفعلن لإحداث هذا التبدل. وحتى وأعرضت الشركة عن تغيير أي شيء، ففي استطاعتكن أن تفعلن الكثير بأنفسكن. في الصفحة التالية بعض الأمثلة.

تبادل المعرفة عن السلامة والأمان. المرأة التي عملت في المهنة وقت طويلاً، تعرف أسلم الطرق للقيام بالأشياء. أسألها لتبادل الأفكار من أجل الاهتداء إلى أسهل وأسلم طريقة للقيام بالعمل.

مساعدة العاملات الجديديات. قد تخشى العاملات الجديديات الانضمام إلى مجموعتك، خصوصاً إذا كان صاحب العمل لا يؤيدكن. لكن تبادل المعرفة حول الأمان يظل ضرورياً، لأن سلامتك من سلامة كل امرأة.

ساندن بعضكن البعض. ينشأ نزاع في بيت العديد من النساء عندما يبدأن بالعمل، لأن دورهن في العائلة يتغير. تبادلتي النصيحة مع زميلاتك لحل المشكلات العائلية، ولموازنة العمل والاعتناء بالأطفال بالعمل المأجور. وتتعاون بعض النسوة في الاعتناء بإحدهن بأطفال الأخرى. وقد ينظمن مركزاً للاعتناء بالأطفال، حيث تتقاضى امرأة أجره للاعتناء بالأطفال الصغار، لتتمكن الأخرى من العمل. أو قد تتناوب النساء على مهمة الاعتناء بالأطفال.

وفي الإمكان أيضاً الاجتماع بالرجال لمناقشة عبء العمل على النساء. مثلاً:



في ورش مركز التوعية للتربية الصحية والتدريب والتغذية في الهند، يطلب إلى الرجال والنساء أن يذكروا مهامهم اليومية. ويفاجأ كثيرون بأن يوم عمل المرأة يبدأ قبل يوم عمل الرجل وينتهي بعد انتهاء يومه، وأن المرأة نادراً ما يتسنى لها الاستراحة. وقد ساعد هذا الأمر الرجال لكي يلاحظوا أن لعمل موزع على نحو غير عادل بين الرجال والنساء. ثم أمكنهم بعدئذ أن يتكلموا عن اقتسام العمل على نحو عادل، على أساس حاجة العائلة، لا على أساس اقتسام العمل المعتاد بين أدوار الجنسين فقط.



العلاقات المفيدة ٤١٢

الأم العاملة خارج البيت ١١١

حيث أمكن، تفاوضي مع صاحب العمل لتحسين ظروف العمل،

مثل:

- الاعتناء بالأطفال في مكان العمل.
- الاستراحة للذهاب إلى المراحيض.
- مكان خاص لاستحلاب الثدي باليد (للأمهات المرضعات).
- زيادة الأجر.
- إجازة الأمومة (إجازة للولادة، وحفظ حق الأم بالعودة إلى عملها).

الفصل ٢٦

الصحة النفسية

في هذا الفصل:

- ٤٠٢ تقدير الذات
- ٤٠٤ الأسباب الشائعة لمشكلات الصحة النفسية
- ٤٠٤ ضغط الحياة اليومية
- ٤٠٥ فقدان أو الموت
- ٤٠٥ التغيرات في حياة المرأة ومجتمعها
- ٤٠٦ الأذى
- ٤٠٦ المشكلات الجسدية
- ٤٠٧ مشكلات الصحة النفسية الشائعة عند النساء
- ٤٠٧ الكآبة
- ٤٠٨ القلق
- ٤٠٨ ردود الفعل على الأذى
- ٤٠٩ التغيرات والأمراض الجسدية الناجمة عن المرض
- ٤١٠ مساعدة الذات ومساعدة الآخرين
- ٤١٠ المهارات الشخصية للتغلب على المصاعب
- ٤١١ العلاقات المساعدة
- ٤١٤ تمارين لتتعلم كيف تساعد
- ٤١٥ تمارين لشفاء مشكلات الصحة النفسية
- ٤١٨ معالجة ردود فعل المرأة على الأذى
- ٤١٩ مساعدة المرأة التي ترغب في الانتحار
- ٤٢٠ المرض العقلي (الذهان)
- ٤٢١ وسائل تحسين الصحة النفسية في مجتمعك

الصحة النفسية



الصحة النفسية مهمة مثل الصحة
الجسدية السليمة.

قد تصاب المرأة باعتلال في صحتها النفسية كما تصاب باعتلال في صحتها الجسدية. فعندما يكون عقل المرأة ونفسيته سليمة، تكون قادرة من الناحية الوجدانية على الاهتمام بحاجاتها وحاجات أسرتها، وعلى تشخيص مشكلاتها ومحاولة حلها، والتخطيط للمستقبل، وإقامة علاقات مرضية مع الآخرين. ويواجه كل الناس تقريبا مشكلات في بعض الأوقات، عند القيام بكل هذه الأمور في نفس الوقت. ولكن إذا استمرت هذه المشكلات وحالت دون قيام المرأة بنشاطها اليومي - مثلا - إذا ازداد توترها وقلقها إلى درجة منعتها من الاعتناء بعائلتها - قد تكون المرأة تعاني من مشكلة نفسية. هذه المشكلات أصعب تشخيصا من المشكلات الجسدية، التي يمكننا في الغالب رؤيتها أو معاينتها. ومع هذا، تحتاج مشكلات الصحة النفسية إلى العناية والمعالجة، مثل مشكلات الصحة الجسدية.

يصف هذا الفصل أكثر مشكلات الصحة النفسية شيوعا ، وأسبابها. وهو يقترح وسائل تساعد المرأة لمواجهة مشكلاتها ومشكلات الآخرين في هذا المجال .

تقدير الذات

عندما تشعر المرأة بأن إسهامها في حياة أسرتها ومجتمعها قيّم، يقال إن تقديرها لذاتها جيد. وتعلم المرأة التي تقدر ذاتها جيداً، أنها تستحق أن تعامل باحترام. يبدأ تطور التقدير الذاتي منذ الطفولة. ويتوقف مدى التقدير الذاتي الذي تطوره المرأة في نفسها على أسلوب المعاملة التي خصها به الأشخاص المهمون في حياتها - مثل والديها وأخوتها وأخواتها وجيرانها ومعلميها ومرشديها. فإذا عاملها هؤلاء على أنها شخص يستحق اهتمامهم، وإذا كانوا يمدحونها عندما تجيد التصرف، وإذا كانوا يشجعونها على محاولة فعل الأمور الصعبة، فستبدأ الإحساس بالتقدير.

وفي بعض الحالات تعاني الفتاة كثيراً في تطوير تقديرها لذاتها. فمثلاً إذا أعطي أخوتها، ما تعليمياً أفضل أو طعاماً أكثر، شعرت بتقدير أقل، لا لشيء إلا لأنها فتاة. وإذا انتقدت كثيراً أو عملت بجد فلم يحظ عملها باهتمام، فالأرجح أن تنشأ على عدم تقدير الذات. وعندما تصبح امرأة قد لا تصدق أنها تستحق معاملة زوجها الجيدة، أو مقدار الطعام الجيد الذي يأكله الآخرون، أو الحصول على عناية صحية عندما تمرض، أو تطوير مهاراتها. فعندما تشعر المرأة بهذا الشعور قد تظن حتى أن مكانتها المتواضعة في أسرتها ومجتمعها هي أمر طبيعي وصحيح - مع انه في الواقع غير صحيح وغير عادل.



حين كانت مملكة طفلة شعرت بأنها أقل قيمة من
إخوتها. وكانت الأسرة تظن أن الصبيان أهم، ولذا
يستحقون التعلم، أما البنت فلا.

تقدير الذات عنصر مهم من عناصر الصحة النفسية. فالمرأة التي تقدر ذاتها جيداً أقدر على معالجة المشكلات اليومية والعمل من أجل التغيير لتحسين عيشها و عيش مجتمعها.

بناء تقدير الذات

تقدير المرأة لذاتها يؤثر في اختياراتها
حيال صحتها.

ليس بناء تقدير الذات مهمة سهلة، لأن المرأة لا تستطيع أن تقرر بكل بساطة أن تقدر نفسها تقديراً أعلى. بل عليها أن تغير معتقدات راسخة بعمق، قد لا تعلم أنها موجودة فيها. وغالباً ما يجب أن يحدث هذا التغيير بشكل غير مباشر، من خلال التجارب التي تسمح للمرأة بأن تنظر إلى نفسها بطريقة جديدة. ويمكن للتغيير أن يحدث من خلال الاعتماد على القوى التي تمتلكها المرأة أصلاً، مثل قدرتها على إقامة علاقات وثيقة وتعاون مع الآخرين، أو من خلال تعلم مهارات جديدة. فمثلاً:

كان يطلب من مليكة، وهي طفلة أن "تسمع الكلمة" وتنفذ الأوامر. فلما بلغت الثامنة عشرة أجبرتها أمها على الاقتران بعسكري. وكانت مليكة تحب شخصاً آخر، لكن أمها لم تأبه لهذا. كما العسكري رجلاً مهماً.



بعد زواج استمر سنوات، وضعت خلالها مليكة أربعة أطفال، لم يعد زوجها يرجع إلى البيت ليلاً. وروى أصدقاء أنه أخذ يعاشر نساء أخريات. واشتكت مليكة إلى أمها، فقالت لها أمها أن ترضى بحالها، فهذا قدرها. وغادر زوج مليكة بيته وأقام مع خليلته. وشعرت مليكة بالحزن، وبأن لا قيمة لها.

ومرة تسنى لمليكة أن تشترك في برنامج تتعلم فيه الاعتناء بالأطفال في مدرسة القرية. قررت أن تجرب، مع أنها لم تكن قد عملت خارج منزلها في الماضي. وتغيرت مليكة بتعلمها مهارات جديدة ومعاشرتها الأطفال والنساء في التدريب. بدأت ترى أن لها بعض القيمة، خارج بيتها الزوجي، وأن في إمكانها أن تكون عاملة منتجة. ثم أخذت تفكر فيما يمكن أن تفعله لأسرتها، وما تأمل أن تنجزه في حياتها.

تعلمت مليكة، وهي بالغة، مهارات جديدة، وبدأت تقدر نفسها تقديراً أعلى.

الأسباب

الشائعة

مشكلات

الصحة

النفسية عند

النساء

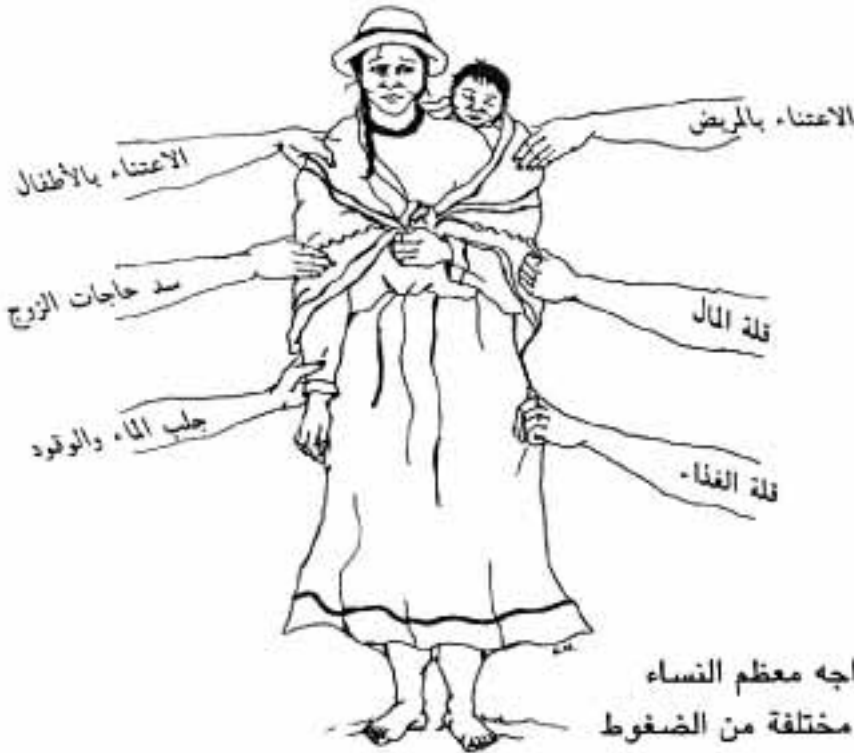
تحتاج المرأة لتحسين صحتها النفسية، إلى امتلاك سلطة أكبر وتحكم أفضل بحياتها.

من السهل ألا نلاحظ ضغط الحياة اليومية لأنه متواصل. لكن المرأة تحتاج إلى الكثير من الجهد للتعايش مع هذا النوع من الضغط.

لا يصاب بمشكلة في الصحة النفسية كل الذين يضطرون الى التعايش مع المشكلات المذكورة أدناه. بل تصاب المرأة عادة بمشكلة في صحتها النفسية، حين تصبح هذه الضغوط أقوى من قدرتها على التعايش معها أو مواجهتها. كذلك ليست كل مشكلات الصحة النفسية ناجمة من أسباب قابلة للتحديد. وفي بعض الأحيان لا نعرف سبب إصابة إحداهن بمشكلة في صحتها النفسية.

ضغط الحياة اليومية

غالباً ما تضغط الأعمال والأحداث اليومية على المرأة، فتسبب توتراً لها في جسمها وفي نفسها. ويمكن أن ينشأ التوتر من مشكلات جسدية، مثل المرض أو الإجهاد في العمل. وقد ينشأ من أحداث نفسية مثل نزاع في الأسرة أو لوم المرأة بسبب مشكلات لا تقدر على التحكم بها. حتى الأحداث التي تجلب السرور - مثل ولادة طفل أو تسلم عمل جديد - قد تسبب ضغطاً، لأنها تحدث تغييراً في حياة المرأة.



عندما تواجه المرأة ضغوطاً كثيرة كل يوم، لمدة طويلة، قد تبدأ بالإحساس بأن الضغوط تفوق طاقتها، وأنها ما عادت تحتمل التعايش معها. وقد تزداد المشكلة إذا كانت قد تعلمت أن تهتم بالأخرين أولاً وتهمل حاجاتها الخاصة. ومع قلة تخصيص وقت لراحتها أو استمتاعها وكلاهما يقلل من الضغط، قد تهمل علامات المرض أو الإجهاد في العمل. ولكونها امرأة قد لا تملك من السلطة ما يمكنها من تغيير وضعها.

وتحدث أنواع أخرى من الضغوط التي تساهم في مشكلات الصحة النفسية:

الفقدان والموت

عندما تخسر المرأة شخصاً مهماً أو شيئاً مهماً - شخصاً تحبه، أو صديقاً حميماً أو عملها أو منزلها - قد يغمرها الحزن. وقد يحدث هذا أيضاً إذا مرضت أو أصيبت بإعاقة.

صعوبة الحداد أو الحزن ٤٤٢.

والحزن رد فعل طبيعي يساعد الشخص في التكيف مع الفقدان أو الموت. ولكن إذا أصيبت المرأة بحوادث خسران عديدة في آن، أو إذا كانت أصلاً تحت وطأة التوتر اليومي، فقد تصاب بمشكلات في صحتها النفسية. وقد يحدث هذا إذا كانت المرأة عاجزة عن ممارسة الحداد بالطرق التقليدية - مثلاً إذا أجبرت على الرحيل إلى مجتمع جديد لا تمارس فيه تقاليدها.

التغيرات في حياة المرأة

في أنحاء عديدة من هذا العالم تجبر المجتمعات على التغيير بسرعة - من جراء التغيير في

إسمي دينا. عندما بدأت الحرب جاء الجنود وأجبروا الرجال في قريتنا على القتال. واغتصب عدد من النساء. هربنا إلى الجبال، غير أن الحصول على الطعام كان صعباً. نحن الآن لاجئون في معسكر عبر الحدود. ولدنا في المعتاد طعام كاف، لكن كثيراً منا مرضى. والمعسكر يعج بالأغراب. وفي كل يوم أتساءل: هل سأرى منزلي من جديد؟



إسمي جميلة. مع مرور السنوات أخذت أرضنا تنتج أقل فأقل. لذا اضطررنا إلى الاقتراض لشراء البذور. حاولنا حتى أن نشترى ساداً، لكننا لم تنتج يوماً ما يكفي لئلا نلجأ إلى المصرف. أجبرنا في النهاية على مغادرة أرضنا. وتقيم الآن في كوخ في ضاحية المدينة. في كل صباح، عندما أستيقظ أحاول أن أستمع إلى العصافير وهي تحتفل بالصباح الجديد. لكنني أتذكر عندئذ أن لا عصافير هنا. أمامنا يوم آخر ننتظ فيه بيوت الآخرين.



عندما تتمزق العائلات والمجتمعات، أو عندما تتبدل الحياة، فلا تعود الأساليب القديمة قادرة على مواجهة متطلباتها، قد يصاب بعض الناس بمشكلات الصحة النفسية.

الأذى

تعاني المرأة من الأذى عندما يحدث أمر رهيب لها أو لشخص قريب منها. وأكثر أسباب الأذى شيوعاً هي العنف في المنزل والاعتصاب والحرب والتعذيب والكوارث الطبيعية.

والأذى يهدد وفاه المرأة وصحتها الجسدية والنفسية، فتشعر بانعدام الأمان والاستقرار، وتحس بالعجز وبعدم القدرة على الوثوق بالعالم، أو بالمحيطين بها. وتحتاج المرأة عادة إلى وقت طويل للتعافي من الأذى، خصوصاً إذا سببها شخص آخر لا الطبيعة. والأذى الذي يصيب المرأة وهي طفلة، قبل أن تكون قادرة على فهم ما حدث، أو على التحدث عنه، قد يؤثر فيها سنوات طويلة، من غير أن نعرف سبب ما يحصل معها.



المشكلات الجسدية

بعض مشكلات الصحة النفسية سببها مشكلات جسدية، مثل:

- الهرمونات والتبدلات الجسدية الأخرى.
- سوء التغذية.
- الالتهابات والأمراض ومنها الإيدز/ السيدا.
- مبيدات الحشرات والأعشاب والمذيبات الصناعية.
- أمراض الكبد أو الكليتين.
- المبالغة في تناول الأدوية (وتتضمن المسكنات والمهدئات)، أو الآثار الجانبية التي تحدثها بعض الأدوية.
- سوء استخدام المخدرات والكحول.
- الجلطات وفقدان الذاكرة والإصابات في الرأس.

فكري دوماً في احتمال وجود أسباب جسدية لدى معالجة مشكلات الصحة النفسية. وتذكري أيضاً، أن المشكلات الجسدية قد تكون علامة على وجود مشكلة في الصحة النفسية (أنظري الصفحة ٤٠٩).

العنف ضد المرأة، ٣١٣

الاعتداء والاعتداء الجنسي، ٣٢٧

التهاب فيروس الإيدز/ السيدا، ٢٨٤

المبالغة في تناول الدواء، ٤٦٧

آثار الدواء الجانبية، ٤٦٦

سوء استخدام المخدرات والكحول، ٤٢٤

الجنون، ١٣٥

مشكلات الصحة النفسية الشائعة عند النساء

مع أن أنواع مشكلات الصحة النفسية عديدة، إلا أن أكثرها شيوعاً هو القلق والكآبة وسوء استخدام المخدرات والكحول. وفي معظم المجتمعات تعاني المرأة هذه المشكلات أكثر من الرجل. لكن احتمال أن يعاني الرجل مشكلة سوء استخدام المخدرات أو الكحول أكبر من احتمالها عند المرأة.

حتى تقولي إن شخصاً ما يشكو مشكلة نفسية تذكري ما يلي:

- ليس من فاصل واضح بين ردود الفعل الطبيعية على أحداث الحياة، وبين مشكلات الصحة النفسية.
- لدى معظم الأشخاص علامات من تلك المذكورة أدناه، في مراحل مختلفة من العمر، لأن كل شخص يصادف مشكلات في هذه المرحلة أو تلك من حياته.
- يمكن أن تختلف علامات مشكلات الصحة النفسية بين مجتمع وآخر. وقد يبدو السلوك غريباً في نظر المراقب من الخارج، ويكون عادياً في تقاليد المجتمع أو قيمه ومعاييره.



الكآبة (الحزن الشديد أو فقدان الإحساس)

من الطبيعي أن تشعر المرأة بالكآبة عند فقدان شيء أو شخص ما أو وفاة. ولكنها قد تشكو مشكلة في صحتها النفسية، إذا استمرت العلامات المذكورة أدناه مدة طويلة.

العلامات:

- الشعور بالحزن معظم الوقت.
- صعوبة النوم، أو النوم أكثر من اللزوم.
- صعوبة التفكير بوضوح.
- فقدان الاهتمام بالنشاطات الممتعة، أو الطعام أو الجماع.
- المشكلات الجسدية مثل الصداع أو اضطراب الأمعاء غير الناجم من مرض.
- التكلّم والتحرك البطيئان.
- قلة الحيوية لإداء النشاطات اليومية.
- التفكير في الموت أو الانتحار.

سوء استخدام المخدرات والكحول ٤٢٤

استعملي عن معالجة مشكلات

الصحة النفسية، في الصفحة ٤١٠

الانتحار

يمكن أن تؤدي الكآبة الشديدة إلى الانتحار. ولا ينجو أحد من التفكير في الانتحار في بعض مراحل حياته. ولكن إذا عاودت الأفكار المرأة بإلحاح واشتدت، فهي بحاجة إلى مساعدة فورية. أنظري الصفحة ٤١٩ لمعرفة أساليب التعرف على أكثر الأشخاص تعرضاً لفكرة الانتحار، وكيف تساعدنيهم.

القلق (عصبية المزاج أو الهم)

كلنا يشعر بعصبية المزاج أو قلق البال (الهم) في بعض الأحيان. وعندما تحصل هذه المشاعر بسبب حالة ما، فهي عادة ما تزول بزوال الحالة، أما إذا استمر القلق أو إذا اشتد، أو إذا ظهر القلق من دون سبب، فقد يوجد عندئذ مشكلة في الصحة النفسية.

العلامات:

- الشعور بالتوتر وعصبية المزاج من دون سبب.
- رجفة في اليدين.
- التعرق (إفراز العرق)
- خفقان القلب (من دون مرض في القلب)
- صعوبة التفكير بوضوح.
- الشكوى المتكررة من دون مرض جسدي، واشتداد هذه الشكوى عندما تنزعج المرأة.



عندما تصاب المرأة بألم شديد في الصدر أو صعوبة في التنفس، ينبغي أن تسعى إلى عون طبي. فقد تكون مريضة مرضاً جسدياً خطيراً.

ونوبات الهلع نوع خطير من أنواع القلق. وهي تتاب المرأة فجأة، وقد تستمر بين بضع دقائق وبضع ساعات. وعلاوة على العلامات المذكورة أعلاه، تحس المرأة بالذعر والرعب، وتخشى فقدان الوعي (الإغماء) أو تخشى الموت. وقد تحس المرأة في الصدر وصعوبة في التنفس، وتتوقع حدوث أمر رهيب. والتنفس العصبي شكل آخر للقلق. يكون النفس سريعاً وسطحياً وقد تدوخ المرأة أو الفتاة أو تفقد وعيها.

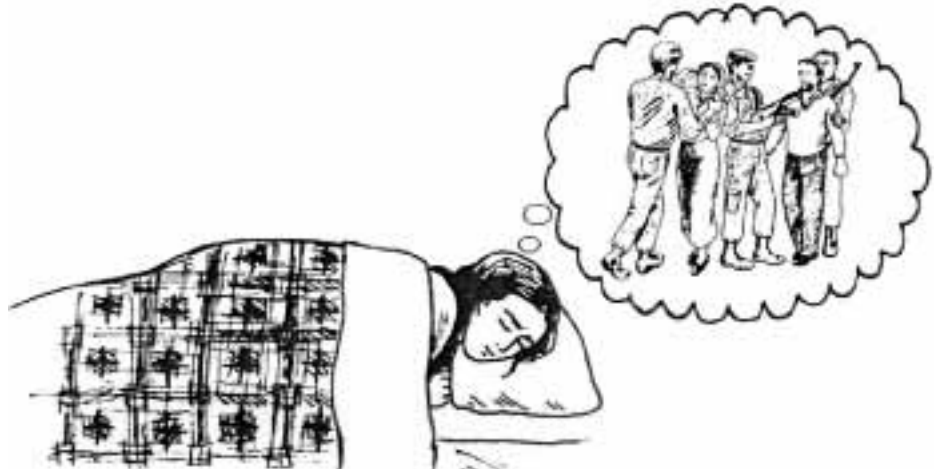
ولعلاج التنفس العصبي: نطمئن المصابة

ونهدئ من روعها. ونطلب منها أن تضع وجهها في كيس من ورق وأن تتنفس ببطء لمدة ٢-٣ دقائق. وغالباً ما يهدئ هذا الإجراء من روعها.

ردود الفعل على الأذى

بعد أن تصاب المرأة بأذى قد تتعدد ردود فعلها، مثلاً:

قد تعاودها أفكار الأذى مرة بعد. وقد لا يغيب من ذاكرتها وهي في اليقظة ما حدث لها من أمور رهيبية. أما في الليل





المرأة التي تعاني ردود الفعل على الأذى قد تعاني أيضاً القلق أو الكآبة أو تُقبل على المخدرات أو الكحول.

- قد تفقد الإحساس، أو يضعف إحساسها عما كان في السابق. وقد تتجنب الناس أو الأماكن التي تذكرها بالأذى.
- قد تصبح شديدة التنبه. إذا كانت تراقب على الدوام مصادر الخطر المحتملة، فقد تصبح عاجزة عن الاسترخاء والنوم. وقد تبالغ في رد الفعل حين تروع.
- قد تحس بالغضب الشديد أو بالخجل مما حدث. إذا نجت امرأة من حادثة سببت لها أذى، ومات من جرائها آخرون أو أصيبوا بإصابات خطيرة، فقد تشعر بالذنب لأن آخرين عانوا أكثر مما عانت.
- قد تحس بالعزلة والبعد عن الآخرين.
- قد تصاب بنوبات من السلوك الغريب أو العنيف، فتتسائل أين هي.

كثير من هذه العلامات، ردود فعل طبيعية على وضع صعب. فطبيعي مثلاً أن تشعر المرأة بالغضب لحدوث أذى، أو أن تظل متببهة إذا كان الوضع لا يزال خطراً. أما إذا كانت العلامات شديدة لدرجة تحول دون قيامها بنشاطها اليومي، أو إذا أخذت العلامات تظهر بعد أشهر من حدوث الأذى، عندئذ قد تكون المرأة مصابة بمشكلة في صحتها النفسية.

التغيرات والأمراض الجسدية التي تسببها ضغوطات الحياة

- عندما تعيش المرأة تحت الضغط، يستعد جسمها لرد فعل سريع من أجل مقاومة الضغط. ومن التغيرات التي تحدث:
- يخفق القلب بوتيرة أسرع.
 - يرتفع ضغط الدم.
 - يتسارع النفس.
 - يتباطأ الهضم.

وإذا كان الضغط مفاجئاً وشديداً، فقد تحس المرأة هذه التغيرات في جسمها. فإذا انقضى الضغط، عاد جسمها إلى طبيعته. أما إذا كان الضغط أقل شدة أو حدث ببطء، فقد لا تلاحظ كيف يؤثر القلق في جسمها، حتى لو كانت العلامات موجودة.

وقد يؤدي الضغط، إذا استمر طويلاً، إلى ظهور علامات شائعة في حالات القلق والكآبة، مثل الصداع، والاضطرابات المعوية، وفقدان الحيوية. ومع الوقت، قد يؤدي الضغط إلى المرض، مثل ارتفاع ضغط الدم.

في كثير من الأماكن، لا تعتبر المشكلات النفسية مهمة مثل المشكلات الجسدية. عندئذ يحتمل أن تظهر على الناس علامات جسدية للقلق والكآبة، أكثر من العلامات الأخرى. ومع انه لا بد من معالجة العلامات الجسدية، إلا أنه ينبغي أيضاً التنبيه إلى الأسباب النفسية التي تؤدي إلى المرض.

مساعدة الذات ومساعدة الآخرين

قد تحس المرأة المصابة بمشكلة في صحتها النفسية، تحمسناً إذا تعالجت. ومع ان معظم المجتمعات تفتقر إلى خدمات الصحة النفسية، إلا أن في إمكان المرأة أن تعالج نفسها بنفسها، بإمكانات قليلة جداً (مهارات شخصية للتغلب على المصاعب). أو يمكنها أن تقيم "علاقة مساعدة" مع شخص آخر، أو مجموعة أشخاص.

فيما يلي بعض من أفكار كثيرة يمكن اعتمادها لتحسين الصحة النفسية وتحصلين على أفضل النتائج حين تتكيف هذه المقترحات مع حاجات المجتمع وتقاليده.

المهارات الشخصية للتغلب على المصاعب

قلما تستريح المرأة من مهامها اليومية تهتم بنفسها. لكن كل امرأة تحتاج أحياناً إلى وضع مشكلاتها جانباً لتفعل ما يحلو لها. وقد تكون الأشياء البسيطة التي لا تفعلها كثيراً مثل المكوث وحيدة، أو التسوق، أو العمل في البستان، أو الطهو مع صديقة - مفيدة جداً في هذا الشأن.

قد تكون الأدوية ضرورية لمعالجة المشكلات الخطيرة. تحدثي مع عاملة صحية خبيرة بالأدوية الخاصة بالصحة النفسية.



نشاط للتعبير عن مشاعرك. كتابة الأشعار، والأغاني، والقصص قد تكون مفيدة حين تستصعبين قول الأشياء للآخرين. أو قد ترسمين أحاسيسك من غير كلمات. وليس ضرورياً أن تكوني فنانة.

ترتيب بيتك على نحو جميل. حاولي ترتيب مكان إقامتك على نحو يرضيك. مهما كان الترتيب بسيط، فستشعرين بالنظام والثقة، حين يوافق الترتيب هواك. حاولي الخروج ما أمكنك إلى النور والهواء الطلق.

اجعلي الجمال من حولك. وقد يحتاج هذا إلى بعض الزهور في الغرفة، أو عزف وسماع الموسيقى أو مشاهدة منظر جميل.



مارسي التقاليد التي تقويك في الداخل. لدى كثير من المجتمعات في العالم معتقدات وتقاليد تبت السكينة في الجسد والروح، وتقوي داخلة الإنسان، ومنها الصلاة وتمارين التأمل:

أمثلة من العالم لممارسات تبت السكينة في الجسد والروح:



التاي تشي



التأمل



البوغا

إن ممارسة هذه التقاليد بانتظام تساعد المرأة في مواجهة الضغط والصعوبات الأخرى التي تصادفها في حياتها.

الأسهل في الغالب هو أن تتحول مجموعة موجودة إلى جماعة دعم، بدلاً من تشكيل جماعة جديدة. ولكن كوني حذرة لدى اختيارك أية علاقة مساعدة. لا تقيمي علاقة مساعدة إلا مع من يحترم مشاعرك وخصوصيتك.



هاتان المرأتان متفقتان على تبادل الحديث عن مشكلاتهما أثناء العمل.

العلاقات المساعدة

في العلاقات المساعدة يتعهد شخصان أو أكثر أن يتعارفوا ويتفاهموا. وقد يحدث هذا الأمر في أية علاقة بين الأصدقاء، أو بين أفراد العائلة، أو بين النساء اللواتي يعملن معاً، أو داخل مجموعة تلتقي لأية أغراض أخرى. وقد تتشكل مجموعة جديدة لأن أفرادها يواجهون مشكلة مشتركة. وغالباً ما تسمى هذه المجموعات: "جماعات التضامن أو الدعم".

بناء علاقة مساعدة

لا تتطور العلاقة المساعدة إلا ببطء، حتى إذا كان الشخصان يعرف أحدهما الآخر، لأن الناس يترددون عادة في مفاتحة الآخرين في شأن مشكلاتهم. ولا بد من بعض الوقت للتغلب على هذا التحفظ واكتساب الثقة بالآخرين. فيما يلي بعض الأفكار لبناء الثقة بين الناس، أو بين أفراد جماعة ما:

- حاولي الاستماع بانفتاح إلى كل ما تقوله لك المرأة الأخرى (أو الشخص الآخر)، من دون أن تُصدري حكماً عليها.
- حاولي أن تفهمي مشاعر المرأة الأخرى. وإذا كنت قد مررت بتجربة شبيهة فكري بما أحسست به آنذاك. ولكن تجنبني القول إن تجربة هذه المرأة تشبه تماماً تجربتك. وإذا كنت لا تفهمينها فلا تدعي أنك تفهمين.
- لا تقولي للمرأة الأخرى ماذا تفعل. يمكنك أن تساعدتها لتفهم كيف تؤثر في مشاعرها ضغوط أسرتها ومجتمعها ومسؤوليات عملها، لكن اتركي لها أمر اتخاذ قراراتها بنفسها.
- لا تستبعدي حاجة أي امرأة إلى المساعدة.
- احترمي خصوصية المرأة. لا تخبري الآخرين قط، بما قالتها لك، إلا إذا كان هذا ضرورياً لحماية حياتها. وأخبريها على الدوام، إذا كنت راغبة في معاداة أحد من أجل حمايتها.

لا يتشابه شخصان في العالم تماماً
في تجارب الحياة. إن فهم الآخرين يزيد
معرفةنا على الدوام.

تشكيل مجموعة مساندة

- ١- تكلمي مع امرأتين أو أكثر، ترغبان في تشكيل مجموعة مساندة .
- ٢- فكري في مكان الاجتماع وزمانه. يستحسن الاجتماع في مكان هادئ مثل مدرسة أو مركز صحي أو تعاونية أو بيت عبادة. أو يمكن الاتفاق

على التحدث أثناء قيامكن بالعمل اليومي.

- ٣- في الاجتماع الأول ناقشن ما تأملن تحقيقه. إذا شكلت مجموعة، ينبغي الاتفاق على أسلوب عمل المجموعة وعلى إمكانية ضم نساء أخريات.



مع ان المرأة التي بادرت إلى تشكيل المجموعة قد تضطر إلى قيادة الاجتماعات الأولى، غير أنها ينبغي ألا تتخذ القرارات نيابة عن المجموعة. فمهمتها هي ضمان الاستماع إلى الجميع، والعودة بالنقاش إلى النقطة الأساسية، إذا ابتعد عنها. وبعد الاجتماعات الأولى قد ترغب بعض النساء في التناوب على قيادة المجموعة. إن تعدد القياديين قد يساعد المرأة الخجولة على مهارة القيادة.

الاجتماع معاً قد يساعد المرأة في:

- الحصول على دعم ومساندة. فغالبا ما تستنزف مشكلات الصحة النفسية طاقة المرأة وتحبطها. ويستطيع الاجتماع معاً أن يمدّها بطاقة إضافية، تساعدّها في مواجهة مشكلاتها اليومية.

- الاعتراف بالمشاعر. فالمرأة تخفي أحيانا مشاعرها (أو قد لا تعرف حتى أن لديها هذه المشاعر)، لأنها تظن أنها مشاعر سيئة، أو خطيرة أو مخجلة. والاستماع إلى الأخريات يتحدثن عن مشاعرهن قد يساعدّها على ملاحظة مشاعرها هي.

- السيطرة على الانفعالات. فأعضاء المجموعة يستطيعن مساعدة المرأة على التفكير بمشكلاتها، فلا تتصرف بناء على انفعالها الأول، من دون تفكير.

- فهم الأسباب الأساسية. بالتحدّث يمكن للنساء أن يبدأن بملاحظة أن كثيراً منهن يعانين نوع المشكلات ذاته. وهذا الأمر يساعدهن في معرفة الأسباب الجذرية للمشكلة.

- وضع الحلول. الحلول التي تناقش مع الجماعة، مقبولة ومعتمدة في الغالب بسهولة أكبر من تلك التي تتفرد المرأة في التفكير بها.

- تطوير السلطة الجماعية. سلطة النساء اللواتي يعملن معاً أقوى من سلطة المرأة التي تتفرد في عملها.

نصل أحيانا إلى الاجتماع بمزاج سيئ، فلا نرغب في التكلّم. ونشعر بفقدان الحيوية. لكن إحدى النساء قد تحضننا، أو قد تبدي امرأة أخرى معنويات عالية فنتشجع. ونشعر معاً بأننا أقوى.



لقد تعرض بعضنا في الماضي لأذى جنسي لكننا لم نتمكن من محادثة الآخرين في الأمر. لم نجرؤ على التحدّث في هذه المسائل الرهيبة إلا ضمن الجماعة.



ساعدتني الجماعة في الاستماع إلى وجهات نظر أخرى. وآأ أنجرف مع عاطفتي. وساعدتني هذا لأنهم سبب تصرف الآخرين بالشكل الذين يتصرفون به.



كثيراً ما أسيء، تقدير ذاتي وألوم نفسي على أحوال أسرتي. لكننا لسنا مذنبات في فقرنا. وقد ساعدتني محادثة النساء الأخريات لأنهم سبب معاناتنا نحن النساء.



ثمة أمور من ماضينا لم تناقشها قط مع أزواجنا. وفي الجماعة تحدثنا عن أفضل أسلوب لمواجهة هذه الأمور. إننا نستمد القوة إحدانا من الأخرى.



قررنا جميعاً تنظيم احتفال ومرافقة إحدى زميلاتنا للحصول على شهادة وفاة لزوجها، ومعاملة ملكية أرضها. لو كان عليها وحدها أن تفعل كل هذا لكان الأمر صعباً جداً.



تمارين لتتعلم كيف نساعد

تحتاج معظم النساء، في مجموعة ما، إلى فهم معنى المساعدة، وما الذي يجعل هذه المساعدة مجدية، قبل أن يتمكن من التعاون لحل مشكلات الصحة النفسية. والتمارين التالية قد تكون مفيدة :

١. تبادل خبرات الدعم. لفهم معنى الدعم فهما أفضل، تستطيع قائدة المجموعة أن تطلب من أفراد المجموعة رواية قصة شخصية بذلن فيها دعماً أو حصلن على دعم. ثم تطرح قائدة المجموعة أسئلة مثل: أي نوع من المساعدة كانت هذه؟ كيف أفادت المساعدة؟ ما هي أوجه الفرق أو الشبه بين القصص؟ وبذلك تتمكن المجموعة من استنتاج أفكار عامة عن معنى دعم ومساعدة امرأة لآخرى. أو ربما قد تطرح قائدة المجموعة قصة امرأة تعاني مشكلة - مثلاً امرأة يشرب زوجها كثيراً ويضربها. فتسحب وتدعي أن الأمور على ما يرام، لكنها تتوقف عن المشاركة في نشاط المجتمع. ثم تستطيع المجموعة أن تناقش: كيف يمكن أن تساعد مجموعتنا هذه المرأة؟ وكيف يمكن للمرأة أن تساعد نفسها؟

تجري هذه التمارين في الأغلب ضمن مجموعة، لكن يمكن لامرأتين اثنتين أن تقوموا بها.

قد تشعر بعض النساء بارتياح أكبر إذا استمعن وهن يعملن يدوياً، في الحياكة أو الخياطة مثلاً.

٢. ممارسة الاستماع الإيجابي. في هذا التمرين يلتقي كل اثنتين من المجموعة

معاً . فتتحدث الشريكة الأولى عن موضوع ما، من ٥ إلى ١٠ دقائق. وتستمع الشريكة الثانية من دون أن تقاطع، أو تقول شيئاً، إلا تشجيع المتحدث على قول المزيد. وتظهر المستمعة أنها تنصت من خلال موقفها وأسلوب حركاتها. ثم تبادل الشريكتان الأدوار.



عندما تنتهي الشريكتان، تفكران في مدى نجاح ما فعلتا، وتتبادلان أسئلة مثل: هل شعرت أنني منصتة

إليك؟ ما الصعوبات التي شعرت بها؟ ثم تبدأ قائدة المجموعة بمناقشة عامة يشترك فيها الجميع عن المواقف التي تظهر الإنصات والاهتمام بأفضل ما أمكن. ويمكن لقائدة المجموعة أن توضح أن الاستماع يعني أحياناً التحدث: طرح الأسئلة أو تبادل الخبرة أو قول أشياء تجعل الفريق الآخر يشعر أنه يحظى بالتحفيم. وقد يعني الاستماع أيضاً، أن تقولي إنك حاولت الفهم لكنك لم تفهمي.

تمارين لشفاء مشكلات الصحة النفسية

ما إن تتعلم المجموعة أساليب المساعدة والمساندة، تصبح جاهزة للعمل على مشكلات الصحة النفسية لدى أفرادها. فيما يلي بعض الطرق التي يمكن للمجموعة أن تتبعها للمساعدة في الشفاء:

١. تبادل التجارب والمشاعر داخل المجموعة. غالباً ما يشعر المصابون بمشكلات في الصحة النفسية، بالوحدة الشديدة. وقد يفيدهم مجرد القدرة على التحدث عن المشكلة. وبعد أن تروي إحدى النساء قصتها، يمكن لقائدة المجموعة أن تسأل الأخريات عن تجاربهن المماثلة. فإذا استمع الجميع إلى هذه الروايات، قد تناقش المجموعة ما فيها من عناصر مشتركة، وما إذا كان سبب المشكلات ظروفًا اجتماعية، وماذا يمكن للمجموعة أن تفعل لتغيير هذه الظروف.

٢. التمرن على الاسترخاء. هذا التمرين مفيد جداً للنساء اللواتي يعانين ضغطاً. في مكان هادئ يستطيع الجميع الجلوس فيه، تطلب قائدة المجموعة من النساء اتباع هذه التعليمات:

- أغمضي عينيك وتخيلي مكاناً آمناً وهادئاً تحبين أن تكوني فيه. قد يكون المكان جيلاً أو في جوار بحيرة أو محيط أو في حقل.
- واصل التفكير بهذا المكان وأنت تتنفسين بعمق، تدخلين الهواء من الأنف وتخرجينه من الفم.

- فكري، إذا كان التفكير يريحك، بأمر جيد، مثل القول: "أنا في سلام" "أنا في أمان".
- واصل التنفس وركزي إما على المكان الآمن أو التفكير المريح. واستمري في هذا ٢٠ دقيقة (الوقت اللازم لطبخ الأرز).

لإذا بدأت تشعرين بالانزعاج أو الخوف
أثناء تمرين الاسترخاء هذا، فافتحي
عينيك وتنفسي بعمق.



تستطيع المرأة أيضاً أن تمارس هذا التمرين في المنزل، كلما أرقت، أو توترت أو خافت.
فالتنفس العميق يساعد في تهدئة مشاعر العصبية.

٣. تأليف قصة أو مسرحية، أو الرسم. تستطيع المجموعة أن تؤلف قصة عن وضع مماثل للأوضاع التي واجهها أفرادها. فتبدأ قائدة المجموعة القصة. ثم تروي إحدى النساء جزءاً "ثانياً" منها - وهكذا حتى تكون كل امرأة قد أسهمت بجزء ما، واكتملت القصة. (تستطيع المجموعة أيضاً أن تمثل القصة مثلما رويت، أو أن ترسم لوحة عنها).



ثم تحلل المجموعة الأفكار المختلفة التي عولجت. ويمكن للأسئلة التالية أن تساعد النساء في البدء بالحديث:

- ما هي المشاعر أو التجربة الأهم في هذه القصة؟
- لما ظهرت هذه المشاعر؟
- كيف تواجه المرأة هذه المشاعر؟
- ما الذي يستطيع أن يساعدها في إقامة توازن جديد في حياتها؟
- ماذا يمكن للمجتمع أن يفعل للمساعدة؟

إذا كنت تروين قصة عن مشكلة، فلا بد أيضاً من التحدث في المجموعة عن الطرق لمعالجتها.

إذا عانت المجموعة أذى ومضى وقت كاف عليها، فسي إمكان النساء تحليل التجارب التي مرت بهن بدلاً من تأليف قصة.

تنظيم العمل لحل مشكلات الصحة النفسية، ٢٨.

٤. تكوين صورة عن مجتمعك. يحقق هذا التمرين أفضل نتيجة بعد أن تكون المجموعة قد أمضت بعض الوقت معاً. تسأل قائدة المجموعة أولاً أن ترسم صورة لمجتمعها. (وقد يهون الأمر إذا بدأت قائدة المجموعة برسم صورة بسيطة في البداية). ثم تضيف المجموعة إلى الصورة، فترسم النساء الأشياء التي تسهم في الحفاظ على الصحة النفسية في المجتمع، والأشياء التي تسبب مشكلات في الصحة النفسية.

ثم تبدأ المجموعة بدراسة الصورة والتفكير في الطرق الضرورية لتحسين صحة المجتمع النفسية. ويمكن لقائدة المجموعة أن تطرح الأسئلة التالية:

- كيف يمكننا أن ندعم في مجتمعنا الأشياء التي تسهم في الصحة النفسية الجيدة؟
- ما هي الأمور الجديدة التي يمكننا أن نفعلاً؟
- كيف تستطيع المجموعة الإسهام في إحداث هذه التغييرات؟

قررت مجموعة نساء تقيم في الضواحي المدنية المقامة على أراضي الغير في السلفادور تشكيل مجموعة مساندة. كانت النساء قد شهدن الحرب الأهلية، وهن يعملن الآن مع ضحايا، الحرب من خلال الكنيسة. وروت إحداهن كف بدأت المجموعة وكيف ساعدتها:

”في أحد الأيام شعرنا جميعا بالحزن، دون أن نعرف السبب. لم يكن يبدو أن شيئاً ما قد حدث ذلك اليوم، لكننا جميعا شعرنا بالحزن. ثم تبتهت إحدانا إلى أن اليوم كان الذكرى السنوية لبداية الحرب التي شهدناها جميعاً. عندئذ قررنا أن نشكل هذه المجموعة. شعرنا بالحاجة إلى الاقتراب بعضنا من البعض، لنفهم الأشياء التي عاينناها، ولنواجه مشاعرنا بعدما فقدنا أبناءنا وبناتنا وأزواجنا وجيراننا في الحرب - ومن أجل ماذا؟“

وتحدثنا في هذه المجموعة عن تجارب عديدة لم تكن يوماً نستطيع أن نحادث الآخرين عنها. وهكذا أخذنا شيئاً فشيئاً نخرج من صمتنا وندير ظهرنا لمشاعر العجز التي كنا جميعاً نشعر بها. وتعلمنا أن المخاوف يمكن أن تتقلص إذا استطعنا أن نسميها. واكتشفنا أن المخاوف نفسها كانت تتابنا جميعاً: الخوف من ألا يفهمنا الآخرون، والخوف من عدم الحصول على جواب، والخوف من أننا إذا تحدثنا عن ذكرياتنا فقد تصبح أشد إيلاماً.

تحدثنا وبكىنا وضعكنا، لكننا هذه المرة فعلنا ذلك معا. دعمتنا المجموعة، وساعدتنا للتغير، وأعانتنا لكي نرى اتجاهات جديدة لحياتنا. لقد استطعنا أن نستمد طاقة وقوة جديدتين في أعمالنا. ونساعد الآن ضحايا الحرب - لا في إعادة بناء منازلهم واستعادة صحتهم فقط، بل أيضاً في التغلب على مخاوفهم وبأسهم. وبذلك يستطيعون بناء مستقبل جديد لأنفسهم ولمجتمعهم.



ومع أننا فقدنا الكثير في هذه الحرب - ولم يحقق السلام الوعود - فإننا نشعر كأننا خلقنا شيئاً جديداً. إن هذه المجموعة مثل أي طفل جديد، تمدنا بروح جديدة في هذه الدنيا وتعطينا القوة لكي نستمر.“

معالجة ردود فعل المرأة على الأذى

- أهم طريقة لمساعدة امرأة تشكو من الأذى هي مساعدتها كيف تتعلم الوثوق بالآخرين من جديد. دعيتها تتحكم بسرعة تطور العلاقة بينكما، فهي تحتاج لتعرف أنك تريدين الإصغاء، والانتظار حتى تشعر بأنها مستعدة للكلام. وأفضل بداية هي القيام بالعمل اليومي معا.

- قد يفيد المرأة أن تتحدث عن حياتها قبل الأذى، وكذلك عن تجاربها الراهنة. فقد يقنعها هذا بأنها لا تزال هي هي، ولو تغيرت الحياة كثيراً في العديد من وجوهها. شجعها، إذا بدا الأمر سليماً، على القيام بالنشاط ذاته الذي كان يمتعها، أو الذي كان جزءاً من حياتها اليومية الرتيبة.

- قد يكون الحديث في بعض الأمور الأليمة صعب جداً، أو قد "تدفن" هذه الأمور بعيداً حيث لا يمكن تذكرها. وتستطيع التمارين، من التصوير أو الرسم أو النشاط الجسدي مثل التدليك، أن تساعد المرأة في التعبير من هذه المشاعر الأليمة، أو التفريغ عنها.

- إذا كانت المرأة ترى حادثة الأذى في منامها، فيمكنها أن تضع بقربها حين تنام، شيئاً ينتمي الى حياتها الجديدة. ويساعدها هذا الشيء، حين تصحو من الكابوس لتتذكر أنها في أمان.

- إذا كانت الأمور التي تذكر المرأة بالأذى، تجعل إنفعالها مخيفاً، ساعديها في أن تضع مخططاً لهذه الأمور، التي لا يمكن تجنبها. فمثلاً المرأة أن تقول في نفسها: "وجهه يشبه وجه الرجل الذي هاجمني، لكنه إنسان مختلف، وهو لا يرغب في إيذائي".

- إذا كانت المرأة قد تعرضت للتعذيب أو الاغتصاب ذكرها بأنها غير مسؤولة عما قالته أو فعلته أثناء التعذيب. فكل المسؤولية تقع على عاتق الذين عذبوها. ساعديها لتفهم أن أحد أغراض التعذيب هو جعل الإنسان يشعر بأنه لا يستطيع الإحساس بعد الآن بأنه سالم معافى، ولكن هذا ليس صحيحاً.

ما إن تفهم المرأة انفعالها، حتى تصبح المشاعر، عادة، أقل تحكماً بها.

يستطيع التدليك أن يسكن المشاعر الأليمة.



مساعدة المرأة التي ترغب في الانتحار

كل من تعاني كآبة نفسية شديدة معرضة للانتحار. قد لا تكون المرأة مستعدة للحديث عن تفكيرها بالانتحار، لكنها غالباً ما تعترف بذلك إذا سئلت.

إذا اعترفت فحاولي أن تعرفي:

- هل لديها خطة عن وسيلة الانتحار؟

- هل لديها وسيلة لتنفيذ الخطة؟ وهل تخطط لقتل آخرين أيضاً (مثلاً أطفالها)؟

- هل حاولت من قبل أن تنتحر؟

- هل يتأثر تفكيرها بالمخدرات أو بالكحول؟

- هل هي معزولة عن الأقارب أو الأصدقاء؟

- هل فقدت الرغبة في العيش؟

- هل تشكو مشكلة صحية خطيرة؟

- هل هي شابة وتعاني مشكلة خطيرة في حياتها؟

إذا كان الجواب على أي من الأسئلة السابقة هو "نعم"، فهي معرضة أكثر من الآخرين لخطر محاولة الانتحار. لمساعدتها حاولي أولاً محادثتها. فالبعض

يبدأ بالإحساس بالارتياح ما إن يخبروك عن مشكلاتهم. فإذا كان الأمر كذلك، أو إذا كانت لا تزال تشعر بالمرارة، لكنها تسيطر على مشاعرها أفضل من ذي قبل، فاطلبي منها أن تعدك بالأشياء التي تؤدي نفسها تبلى أن تحدثك.

وإذا كان التحدث عن مشكلاتها لا يفيد، أو إذا لم تستطع أن تعدك بمحادثتك، فهي بحاجة عندئذ إلى من يراقبها عن كثب. أخبري المرأة المصممة على الانتحار دوماً، أنك عازمة على التحدث مع الآخرين للمساعدة في حمايتها. تحدثي مع أسرتها وأصدقائها، وشجعي شخصاً من بينهم على المكوث بجانبها على الدوام. واطلبي منهم أن يبعدوا عنها كل الأشياء الخطرة.



إذا كانت خدمات الصحة النفسية متوافرة في مجتمعا، اسألي إذا كان ثمة من يستطيع أن يحدثها بانتظام. وقد تفيدها أدوية ضد الكآبة.



إذا خطت امرأة للانتحار، فإنها بحاجة إلى مساعدة فورية.

المرض العقلي (الذهان أو التشوش النفساني)

قد تظهر علامات مشابهة من المرض أو التسمم أو اتلأدوية أو تناول المخدر أو الأضرار في الدماغ.

أيًا تكن المعالجة، لا بد من معاملة الشخص المصاب بلطف واحترام وكرامة.

المرأة المصابة بالمرض العقلي هي التي تبدو عليها إحدى العلامات التالية:
- تعتقد معتقدات غريبة تخالط حياتها اليومية (أوهام) - فمثلاً، تظن أن من يحبونها يريدون سرقتها.

- لا تعود تهتم بنفسها - مثلاً، لا ترتدي الملابس، ولا تغتسل أو لا تأكل
- تتصرف تصرفاً غريباً، مثل قول أشياء غير منطقية.

ويتصرف بعض الأصحاء أحياناً على هذا النحو، خصوصاً إذا كان هذا السلوك جزءاً من معتقدات مجتمعهم أو تقاليدهم. فمثلاً إذا قالت امرأة إنها تلقت إرشاداً في الحلم، فقد تكون معتمدة في ذلك على مصادر المعرفة والوحي التقليدية - ولا تشكو مرضاً عقلياً. ويغلب على هذه العلامات أن تكون علامات مرض عقلي، إذا عاودتها كثيراً واشتدت عليها حتى بات يصعب على المرأة أن توالي نشاطها اليومي.

الحصول على عناية للمصابين بالمرض العقلي

مع ان أفراد العائلة في معظم البلاد، هم الذين يعتنون بذوي المرض العقلي، إلا أن المفضل هو أن يحصل المريض عقلياً على العلاج لدى عامل صحة نفسية مدرب. وفي بعض الحالات يحتاج المريض إلى الدواء، لكنه يجب ألا يكون أبداً وسيلة العلاج الوحيدة .



كذلك يمكن للطب الشعبي أن يلعب دوراً مهماً في معالجة الاضطراب العقلي. فإذا كان الطبيب الشعبي ينتمي إلى المجتمع ذاته الذي تنتمي إليه المريضة، فقد يكون ممن يعرفونها ويفهمونها. ولدى بعض الأطباء الشعبيين علاجات أو طقوس قد تساعد المرأة في حل مشكلتها.

اطرحي هذه الأسئلة قبل أن تختاري العلاج :

- ما غرض كل مرحلة من مراحل العلاج؟ ما الذي يجب أن نتوقعه؟
- إذا لم تشكل المرأة خطراً على نفسها أو على الآخرين، فهل ممكن أن تحصل على العناية اللازمة في البيت، أو ضمن مجتمعها حيث تقيم؟
- هل ستترتب مهام ما على الأسرة في المعالجة؟
- هل الشخص المعالج محترم في المجتمع؟
- هل يسبب أي من أساليب العلاج ألماً جسدياً أو خجلاً؟

إذا احتاجت المرأة إلى معالجة في مستشفى، فاطلبي دوماً معاينة المستشفى قبل تركها فيه. تيقني من أن المستشفى نظيف، وأن المرضى آمنون ويمكنهم استقبال زوار، وانهم يحصلون على علاج منتظم، يوفره عاملون مدربون في الصحة النفسية. وينبغي أن يكون المرضى أحراراً في حركتهم، إلا إذا شكلوا خطراً على أنفسهم وعلى الآخرين. واستعلمي عن الترتيبات الواجب اتباعها للسماح بخروج المريضة من المستشفى فيما بعد.

وسائل تحسين الصحة النفسية في مجتمعك

لاحظي الأشخاص المعرضين لخطر مشكلات الصحة النفسية.
تكون المرأة معرضة إذا:

- أصيبت بمشكلات في صحتها النفسية في الماضي.
- فقدت بعض أفراد أسرتها أو انفصلت عن أسرتها.
- تعرضت للعنف أو كان لها شركاء يتصفون بالعنف.
- افتقرت إلى الدعم الاجتماعي الكافي.

لاحظي مظاهر السلوك الأخرى التي قد تدل على مشكلات في الصحة لنفسية. إذا اشتبهت في أن امرأة ما تشكو مشكلات في صحتها النفسية، حاولي التعرف إليها أفضل. واستمعي إلى ما يقوله الآخرون عن سلوكها وكيف تغيرت. ولما كانت جذور مشكلات الصحة النفسية في الغالب تكمن في العائلة أو المجتمع، فكري في مقدار إسهامهما في هذه المشكلات.

إبني على قوة المرأة. تطوّر كل امرأة أساليب لمواجهة المشكلات اليومية. ساعدي المرأة في ملاحظة الأساليب الجيدة التي اتبعتها في مواجهة المشكلات في الماضي، وكيف يمكنها أن تستخدم القوة هذه في حالتها الراهنة.

اعلمي طبقاتاً لتقاليد المرأة وثقافتها. لدى كل مجتمع أساليب تقليدية لمعالجة مشكلات الصحة النفسية. وليست هذه الممارسات مفيدة على الدوام، لكنها يجب أن ينظر فيها دوماً، وأن تستخدم ما أمكن. حاولي أن تعري في ما أمكنك عن تقاليد المرأة، وكيف يمكن أن تكون مصدر قوة لها. إن أي شيء يساعد المرأة في معرفة حالتها أو في إضفاء معنى على تجربتها، يستطيع أن يفيداً في صحتها النفسية.

تذكري أن لا حلول سريعة لمشكلات الصحة النفسية. واحذري أي شخص يعدك بحل سريع.

أطلبى المساعدة عندما تحتاجين إليها. إذا لم تكن لديك خبرة في مشكلات الصحة النفسية، حاولي محادثة عامل مدرب في هذا المجال. فالاستماع إلى آخرين يشكون مشكلات صحة نفسية قد يشعرك بالغم، خصوصاً إذا استمعت إلى الكثير منهم. راقبي نفسك لملاحظة إحساسك بالضغط، أو فقدانك الرغبة في مساعدة الآخرين، أو إذا كنت تتوترين أو تغضبين بسهولة. فهذه علامات على أنك تجعلين من مشكلات الآخرين مشكلات لك. أطلبى المساعدة وحاولي الاستراحة والاسترخاء أكثر، حتى تعلمي عملاً أجدى.

أهم جزء في المعالجة هو إشعار المرأة أنها تحظى بالدعم والعناية. حاولي إشراك أسرتها وأصدقائها في المعالجة.



الفصل ٢٧

المخدرات والكحول والتبغ

في هذا الفصل:

- ٤٢٤ استخدام المخدرات والكحول وسوء استخدامها
- ٤٢٤ لماذا يبدأ الناس باستخدام المخدرات أو الكحول
- ٤٢٤ متى يتحوّل الإستهخدام سوء استخدام
- ٤٢٥ لماذا يسيء الناس إستخدام المخدرات و الكحول
- ٤٢٦ المشكلات الناجمة من المخدرات والكحول الأخرى
- ٤٢٦ المشكلات الصحية الشائعة
- ٤٢٧ قد تكون المخدرات والكحول أسوأ للنساء
- ٤٢٨ التغلب على مشكلات المخدرات والكحول
- ٤٢٨ التوقّف عن المخدرات
- ٤٣٠ كيف تتعلّم الإبتعاد عن المخدرات والكحول
- ٤٣١ مشكلات التبغ
- ٤٣١ مشكلات التدخين الصحية
- ٤٣١ التدخين أسوأ للنساء
- ٤٣٢ العيش مع شخص يشكو مشكلة مخدرات أو كحول
- ٤٣٣ الوقاية من تعاطي المخدرات والكحول

المخدرات والكحول والتبغ



يستخدم في الحياة اليومية الكثير من المخدرات (المواد المهدئة أو المنبهة أو المسكرة أو المهلوسة). في بعض البلدان، تلعب المخدرات أو المشروبات الروحية دوراً في الطقوس المقدسة. وفي بلدان أخرى من العالم، تقدم المشروبات الكحولية مثل النبيذ أو الجعة (البيرة) عادة مع الوجبات. وتشكل المخدرات والكحول في كثير من الأحيان جزءاً من المناسبات الاحتفالية أو الاجتماعية. ويستخدم بعض المخدرات دواء.

كثير من الناس لا يدركون أن الكحول والتبغ مخدرات ضارة.

كثيراً ما تستخدم هذه المواد استخداماً ضاراً:



نتحدث في هذا الفصل عن المشكلات الصحية التي يمكن أن تسببها هذه المواد، وآثارها في النساء، وطرق الإقلاع عن استخدام المخدرات، والكحول والتبغ، وأكثر المخدرات التي يساء استخدامها شيوعاً في كثير من المجتمعات.

استخدام

المخدرات

والكحول

وسوء

استخدامها

لماذا يبدأ الناس باستخدام المخدرات أو الكحول؟

غالباً ما يبدأ الناس بتناول المخدرات أو الكحول بسبب الضغط الاجتماعي. فقد يواجه الأولاد والرجال ضغوط وإغراءات لشرب كحول أو لاستخدام مخدرات أخرى شائعة لإثبات رجولتهم. وقد يظن الرجل أنه كلما شرب أو تعاطى المخدرات، كلما أثبت رجولته.

كذلك بدأت كثير من الفتيات والنساء يواجهن ضغطاً اجتماعياً للبدء بتناول لمخدرات أو بشرب الكحول. وقد تشعر الواحدة منهن بأنها ستبدو أنضج أو عصرية أكثر. أو قد تظن أن هذا يجعلها مقبولة بسهولة أكبر لدى الآخرين.

وتستخدم الشركات التي تصنع المشروبات الكحولية والمخدرات وتبيعها، الضغط الاجتماعي أيضاً. فالإعلانات التي تجعل استخدام المخدرات والكحول يبدو مغرباً، خصوصاً في عيون الشبان، تشجع الناس على شرائها. وعندما تجعل الشركات التي تصنع الكحول، أو المحلات التي تباع الكحول، الأمر يبدو سهلاً أو حتى ممتعاً شرائها، فإن الناس ترغب في شراء المزيد. إن هذا النوم من الضغط ضار جداً، لأن الناس غالباً ما لا يدركون أنه يصيبهم.



بعض الإعلانات والموسيقى والأفلام تشجع الشبان على شرب الكحول واستخدام المخدرات.

متى يتحول الاستخدام سوء استخدام؟

أياً كان السبب في البدء فإن استخدام المخدرات والكحول قد يتحول بسهولة إلى سوء استخدام. وتسيء المرأة استخدام المخدرات أو الكحول إذا لم تعد قادرة على التحكم بوقت استخدام الكحول أو المخدرات، أو مقدار ما تستخدم، أو طريقة تصرفها عندما تستخدم الكحول أو المخدرات.

فيما يلي بعض العلامات الشائعة التي تدل على أن شخصاً ما يسيء استخدام المخدرات أو الكحول:

- يشعر بالحاجة إلى تناول المخدر أو الشرب لإكمال يومه أو ليله. وقد يستخدم المخدرات أو الكحول في أوقات أو أماكن غير معهودة، صباحاً مثلاً أو حين يكون وحيداً.
- يكذب في شأن مقدار ما يتناول هو أو الآخرون، أو يخفي الأمر.
- يشكو مشكلات مالية بسبب مقدار ما ينفقه في شراء المخدرات أو الكحول. وبعضهم يرتكب جرائم للحصول على المال من أجل المخدرات أو الكحول.
- يفسد الحفلات لكثرة ما يشرب من الكحول أو يتناول من مخدرات.
- يخجل من سلوكه حين يستخدم المخدرات أو الكحول.
- لا يعود يعمل جيداً أو لا يذهب إلى عمله كعهده بسبب استخدام الكحول أو المخدرات.
- يواجه مشكلات بسبب سلوكه العنيف. وقد يصبح الرجل أشد عنف مع زوجته أو أطفاله أو أصدقائه.

لماذا يسيء الناس استخدام المخدرات والكحول



ينتهي الأمر بكثير من الناس إلى سوء استخدام المخدرات والكحول، هرباً من مواجهة المشكلات في حياتهم.

وكل أصناف البشر تفعل هذا. لكن الأطفال الذين أساء ذوهم استخدام الكحول أو المخدرات معرضون أكثر بكثير لاحتمال أن يحاولوا حل مشكلاتهم بالطريقة ذاتها. "فالضعف" حيل سوء استخدام المخدرات والكحول قد ينتقل من الوالدين إلى الأطفال. فحين يرى الأطفال ذويهم يستخدمون الكحول أو المخدرات للهروب من مشكلاتهم، يتعلمون السلوك نفسه.

إن سوء استخدام المخدرات والكحول شائع أيضاً لدى أولئك الذين لا أمل عندهم في أن يغيروا ظروف عيشهم البائسة، كذلك يتعرض الناس الذين يهجرون من بيوتهم أو يواجهون مشكلات تدفعهم إلى اليأس - مثل فقدان وظائفهم أو وسيلة كسبهم العيش، أو فقدان بعض أفراد عائلتهم، أو رحيل شريك حياتهم - أكثر من غيرهم لخطر إساءة استخدام المخدرات والكحول.

وغالباً ما تبدأ المرأة بسوء استخدام المخدرات أو الكحول، لأنها لا تشعر أن في إمكانها السيطرة على حياتها أو القدرة على تغييرها. وقد تشعر أنها تعتمد على زوجها أو على الرجال في أسرتها، أو أنها تحت رحمتهم. فإذا كانت مكانة المرأة في المجتمع متدنية، فقد يصعب عليها أن تقدر ذاتها.

إن المخدرات والكحول تزيد للأسف تقاوم كل هذه المشكلات، فيشعر الناس عندئذ أنهم أقل قدرة على تحسين حياتهم. وبدل أن يتطلعوا إلى طرق لتحسين أوضاعهم، ترى معظم الناس الذين يسيئون استخدام المخدرات أو الكحول ينفقون وقتهم ومالهم وصحتهم في محاولة الهرب من هذه المشكلات ونسيانها.

التبعية والإدمان

عندما يسيء الشخص استخدام المخدرات أو الكحول يأخذ عقله وجسمه في الإحساس بحاجة غامرة إلى المخدر. عندما يحس عقله هذه الحاجة، يسمى هذا: التبعية. وعندما يحس جسم الإنسان حاجة قوية إلى المخدر، فيشعر بالمرض من دونه، فإن هذا يدعى الإدمان الجسدي.

تستطيع الكحول وبعض المخدرات أن تحدث إدماناً. فإذا أصبحت المرأة مدمنة، احتاجت إلى المزيد فالمزيد من الكحول أو المخدرات، حتى تحس بأثرها. (استلمي عن وسيلة التخلص من الإدمان الجسدي على الكحول، في الصفحة ٤٢٩).

المشكلات الصحية الشائعة

- إن المرأة التي تكثر من استخدام المخدرات والكحول تمرض مرات أكثر وأمراضها أشد مما يمرض الآخرون. وهي أشد تعرضاً:
- لإعتدال التغذية الذي، يسبب مزيداً من المرض.
- للسرطان ومشكلات القلب والكبد والمعدة والجلد والرتتين والجهاز البوي - ومنها مشكلات تؤدي إلى أضرار دائمة.
- لضرر في الدماغ أو هزات (نوبات صرعية).
- لفقدان الذاكرة - الاستيقاظ على غير علم بما حدث.
- لمشكلات في الصحة الذهنية، مثل مشاهدة أمور أو سماع أصوات غريبة (هلوسات)، والظن بالآخرين، والرجوع إلى الماضي، أو الكآبة والقلق الشديدين.
- للموت من جراء تناول جرعة مفرطة.

علاوة على هذا، تزداد حوادث الإصابة والوفاة مع هؤلاء الناس (وغالباً مع عائلاتهم)، ذلك لأنهم يتخذون قرارات خاطئة أو يجازفون مجازفات غير ضرورية، أو لأنهم قد يفقدون السيطرة على أجسامهم إذ يستخدمون المخدرات أو الكحول. فإذا جامعوا جماعاً غير آمن، أو تبادلوا الإبر لحقن المخدرات، أو مارسوا الجنس لقاء المخدرات، عرضوا أنفسهم لالتهاب الكبد والأمراض المنقولة جنسياً.

المخدرات التي تمضغ. مضغ التبغ والتببول يدمر في الغالب أسنان الماضغ ولنتته، ويسبب قروحاً في الفم، وسرطان الفم والبلعوم، وأنواعاً أخرى من الأذية في أنحاء الجسم. وقد يسبب القات مشكلات في المعدة وإمساكاً. وقد يسبب كثير من المخدرات التي تمضغ حالة من التعلق بها.

شم الأصماغ والمذيبيات. يشم كثير من الفقراء، وخصوصاً الأطفال المشردين، الأصماغ والمذيبيات من أجل نسيان جوعهم. وتؤدي هذه المواد إلى إدمان شديد، وتسبب مشكلات صحية خطيرة، فيضطرب النظر والتفكير والذاكرة، ويصبح المدمن عنيف السلوك، ويفقد قدرته على

المشكلات

الناجمة عن

المخدرات



قد يصيب استخدام
المخدرات والكحول صحتك
بأضرار دائمة.

يتعرض ماضغو التبغ إلى معظم المشكلات الصحية التي يتعرض لها المدخنون.

الخمير المغشوش خطر بشكل خاص إذ قد يحدث تناوله فقدان النظر أو تدهور مفاجيء في الدورة الدموية، يليه هبوط في القلب ووفاة.

أي استخدام للمخدرات والكحول خطر إذا كانت المرأة :

- تقود سيارة أو تستخدم آلة أو أداة خطيرة.
- حاملاً أو ترضع طفلها.

تعتني بأطفال صغار.

تتناول أدوية، بخاصة المسكنات، أو المنومات أو أدوية للنوبات الصرعية أو لمشكلات الصحة الذهنية. تشكو أمراضاً في الكبد أو الكلى.



إن شئت سي خنرات
أو أدوية مع الكحول قد
يشكل خطراً .

قد يكون المخدرات والكحول أسوأ أثراً على النساء

إضافة إلى المشكلات التي قد يعانيها عموم الناس الذين يسيئون استخدام الكحول أو المخدرات، تواجه النساء بعض المشكلات الصحية الخاصة:

- النساء اللواتي يشربن الكثير من الكحول أو يتناولن الكثير من المخدرات أكثر تعرضاً من الرجال لأمراض الكبد.

- كثير من النساء والفتيات يُجبرن على المجامعة على غير رغبة منهن، عند تناولهن الكحول أو المخدرات. وقد يؤدي هذا إلى حمل غير مرغوب فيه، أو أمراض منقولة جنسياً، أو حتى التقاط فيروس الإيدز/ السيدا.

- إذا تناولت المرأة المخدرات والكحول وهي حامل، فقد يولد الأطفال مصابين بخلل خلقي أو عاهة عقلية، مثل:

مشكلات في القلب والعظام والأعضاء التناسلية والرأس والوجه.

الهزال عند الولادة.

النماء (النمو) البطيء.

صعوبات في التعلم.

وقد يولد الطفل معتمداً على المخدرات فيشكو العلامات نفسها التي تظهر على البالغ عند الإقلاع عن المخدر (انظري الصفحة ٤٢٩).

النساء أشد خجلاً

في معظم المجتمعات يراقب سلوك النساء الاجتماعي بأشد مما يراقب الرجال. وفي الغالب ينظر إلى تناول الرجال الكحول والمخدرات على أنه أمر عادي، ولا يصح هذا في النساء. فإذا فقدت المرأة سيطرتها على سلوكها بسبب إكثارها من الكحول والمخدرات، عُدت امرأة "سهلة" حتى لو لم تجامع الآخرين.

وحتى تتجنب المرأة الخجل الذي يصيبها عندما تتناول المخدر أو الكحول علناً، قد تلجأ إلى توزيع شربها المقدار نفسه على مدة طويلة، بدلاً من أن تشرب مقداراً كبيراً في وقت قصير. فبهذه الطريقة يسهل عليها أن تراقب سلوكها. وتستطيع بذلك أن تكتم سرها وتؤجل على الأرجح بدء العلاج. إن كل هذه الأنواع من السلوك تزيد ضرر سوء استخدام الكحول والمخدرات.

سوء الاستخدام والعنف في المنزل

تتفاقم أوضاع العنف مع سوء استخدام الكحول والمخدرات، خصوصاً في المنزل. فغالباً ما تجد النساء اللواتي يسيء أزواجهن استخدام المخدرات والكحول، مصابات بجروح، وقد يموت بعضهن. انظري المزيد من المعلومات في فصل "العنف".



عندما تشرب الحامل الكحول أو تدخن أو تتناول المخدرات فالجنين يفعل ذلك أيضاً!

التغلب على مشكلات المخدّرات والكحول

مع أن التوقف عن الاعتماد على المخدّرات والكحول، أو عن إدمانها، يبدو صعباً، إلا أنه ممكن. وهناك مرحلتان: التوقف عن تناولها، ثم تعلم وسائل الابتعاد باستمرار عن المخدّرات والكحول.

التوقف عن المخدّرات

إذا كنت تعتقد أن لديك مشكلة كحول أو مخدّرات وتريدان الابتعاد عنها فعليك:

- ١- أن تعترف بأن لديك مشكلة
- ٢- أن تقرري التصرف اليوم.



٣- أن توقفي شرب الكحول. أو تقللي منه ثم توقفيه. كثير من الناس يستطيعون التوقف عن تناول الكحول أو المخدّرات في الحال. وكل ما يحتاجون إليه هو الإرادة والإيمان بأنهم يستطيعون ذلك. ويحتاج آخرون إلى مساعدة مجموعة أو برنامج معالجة مثل برنامج جميعة "المدمنين المجهولين" المسماة Alcoholis Anonymous AA، التي تساعد أصحاب المشكلات في مجال الكحول والمخدّرات. لقد أنشئت جميعات "المدمنين المجهولين" في العديد من البلدان. وقد تجدين في منطقتك مجموعات أو برامج معالجة أخرى. تطمئن معظم النساء أكثر في المجموعات النسائية. فإذا لم تكن ثمة مجموعة في منطقتك، حاولي إنشاء مجموعتك مع نساء نجحن في مساعدة الآخرين للتوقف عن الكحول أو المخدّرات.

٤- أن لا تلومي نفسك إذا عاودت شرب الكحول أو تناول المخدّرات، بل حاولي التوقف مرة أخرى في الحال.

الإقلاع غالباً ما يسهل بمساعدة الآخرين ودعمهم.

إنشاء جماعة مساندة، ٤١٢.

المدمنون المجهولون Alcoholis Anonymous AA

لتصبحي عضواً في جمعية المدمنين المجهولين، تحتاجين إلى أمر وحيد: الرغبة في الإقلاع عن الشرب. وبصفتك عضواً، ستجتمعين بانتظام مع الأخريات اللواتي توقفن عن الشرب، من أجل التحادث عن تجاربكن، وتبادل الدعم والأمان. وقد تكون لديك مشرفة - وهي امرأة توقفت عن الشرب منذ بعض الوقت. وتستطيع أن توفر لك الدعم الشخصي والإرشاد. لا ترتب خدمات هذه الجمعية عليك أي مال. وهي لا تؤيد ولا تعارض أي قضية، ولا تتصل بأي جماعات دينية أو سياسية. بل تحاول الابتعاد عن الخلاف مع المجموعات الأخرى، حتى تؤدي غرضها الأساسي: حمل رسالتها إلى المرأة التي تشرب الكحول ولا تزال تعاني.

قد لا يوجد مثل هذه الجمعية في بلدك أو محيطك. حاولي أن تستفسري عبر أقرب مركز خدمات اجتماعية عن احتمال وجود جمعية أو خدمات مشابهة عندكم. وتعمل هذه الجمعية في ١٥٠ بلداً منها لبنان.

وللاّصال بهذه الجمعية راجعي قائمة العناوين (ص ٥٥٧).

الإدمان الجسدي وفترة الإنسحاب عن المخدرات

عندما تكون المرأة مدمنة إدماناً جسدياً على الكحول أو المخدرات وتترقف عنها، تمر بمرحلة الإنسحاب عن تعاطي المخدرات. وفي هذه المرحلة لا بد من أن يتعود جسمها على الانقطاع عن المخدر.

إدمان الكحول وفتوة الإنسحاب عن المخدرات. بعد التوقف عن الشراب، قد تستغرق معظم علامات فترة الإنسحاب عن تعاطي المخدرات ثلاثة أيام تقريباً لتختفي. ويتجاوز كثير من الناس هذه المرحلة من دون مشكلات. ولكن لما هان البعض يصاب بعلامات خطيرة جداً، فلا بد من مراقبة المرأة التي توقفت، من أجل مساعدتها عند اللزوم.

العلامات المبكرة لفترة الإنسحاب عن المخدرات:

- رجفة خفيفة

- مشاعر توتر وتهيج

- مشكلات في الأكل والنوم

- آلام في كل أنحاء الجسم

- الغثيان والتقيؤ وآلام المعدة.

قد تختفي هذه العلامات وحدها، أو قد تشتد. فإذا اشتدت فعلى المرأة أن تراجع عاملة أو عاملاً صحياً على الفور. وإذا كان العون بعيد المنال أعطيها:

- ١٠ إلى ٢٠ مليغراماً من الديازيبام، بالفم، لتجنب النوبات.

- أعطيها ١٠ مليغرامات أخرى بعد ساعة إذا لم تتحسن العلامات.

- إذا كنتما لا تزالان في الطريق إلى المركز الطبي كرري الجرعة كل ٤ إلى ٥ ساعات.

العلامات التالية حالة طارئة. ولا بد من مساعدة طبية فورية إذا ظهرت على المرأة هذه العلامات:

- اضطراب ذهني

- رؤية أشياء غريبة أو سماع أصوات

- نبض قلب سريع

- نوبة صرع.

بعض الأعشاب المغلية تستطيع أن تساعد الكبد في تنظيف الجسم من آثار الكحول والمخدرات السامة. وقد يوصى طبيب شعبي ببعض الأعشاب المحلية المفيدة.



نقص الكحول قد يصيب المدمنة بنوبة مرض.



نقل!

بعد توقفك عن الشرب

ابدأي بتناول الأطعمة (أو الأشربة) الغنية بالبروتين والفيتامينات والمعادن في أسرع وقت (انظري الصفحة ١٦٦). فهذه الأطعمة تساعد الجسم في أن يشفي نفسه: الكبد والخميرة والخبز الأسمر والحبوب الأخرى كاملة، والفاصوليا وال فول والبازيلا والخضر القاتمة الخضار. إذا كنت لا تستطيعين الأكل فالفيتامينات مفيدة. تناولي فيتامينات متعددة أو مركب فيتامينات ب والذي يحتوي على حامض الفوليك.

كيف نتعلم الابتعاد عن المخدرات والكحول

ما أن تتغلب المرأة على الإدمان الجسدي، حتى يصير ضرورياً أن تتعلم البقاء بعيدة عن المخدرات والكحول لتحول دون العودة إلى الإدمان. وأفضل وسيلة هي أن تتعلم مهارات أفضل لتواجه الحياة. وليس هذا سهلاً، وهو أمر يستغرق بعض الوقت.

غالباً ما تشعر المرأة التي أساءت استخدام الكحول والمخدرات بالعجز والخجل الشديد. وهي بحاجة لتعلم أنها قادرة على إحداث تغييرات تحسن حياتها. وقد تبدأ بإحداث تغييرات صغيرة تساعد في إقناع نفسها واقناع الآخرين بأنها قادرة على مواجهة المشكلات.

وفيما يلي بعض الأفكار التي ساعدت بعض النساء في تكوين مهارات مفيدة في مواجهة مشكلة تعاطيهن المخدرات والكحول:

- كوني جماعة مساندة ممن حولك، لطلب العون عندما تحتاجين. يهون التفكير بالمشكلات والمبادأة إلى حلها حين تتحدثين وتعملين مع الآخرين.
- حاولي أن تعالجي المشكلات كلاً على حدة. بذلك لا تبدو المشكلات كبيرة فتعجز عن حلها.
- حاولي أن تخبري صديقة أو من تثقين به عن الأشياء التي تقلقك أو تزعجك، أو تحزنك أو تغضبك. يمكنك أن تبدأ في تفهم أسباب شعورك هذا، وما يمكنك أن تفعلي لتشعري بتحسن.
- اعلمي مع آخري نفي مشروع يحسن مجتمعتك. فهذا يثبت لك وللآخرين أنك تعرفين كيف تعملين من أجل التغيير. وقد تجدين أن هذا يساعدك في إحداث تغييرات شخصية أيضاً.
- اجتمعي بانتظام مع النساء الأخريات اللواتي يعملن للبقاء بعيداً عن الكحول أو المخدرات.

إذا كنت تحاولين الامتناع عن العودة إلى الكحول والمخدرات فتجني الأمانة التي تشعرين فيها بالضبط لاستخدامها. نظمي مع الأخريات مناسبات اجتماعية لا تستخدم فيها الكحول والمخدرات.

المهارات الشخصية في مواجهة المشكلة ٤١٠.

العلاقات المفيدة ٤١٢.



مشكلات التدخين الصحية

يصبح الذين يدخنون، مدمنين على مخدر في التبغ يدعى النيكوتين. ومن غير سيكارة قد يشعرون بالمرض أو التوتر. ويصعب كثيراً الإقلاع عن التدخين لأن النيكوتين مخدر يسبب إدماناً شديداً.

ولما كان الرجال يدخنون أكثر من النساء، فقد نُظر إلى التدخين على أنه مشكلة صحية رجالية. ولكن التدخين يزداد انتشاراً بين النساء بصفته من أسباب اعتلال الصحة. إنه كذلك سبب للمزيد من المشكلات البلاد الفقيرة. وأحد أسباب هذا الأمر، هو أن شركات التبغ تحاول الاجتهاد في بيع السكائر في هذه البلاد، فيما يزداد في البلاد الثرية عدد الذين يُقلعون من التدخين.

والدخان قد يسبب لدى الرجال والنساء على السواء:

- أمراضاً خطيرة في الرئتين، منها التهاب الشعب المزمن والاحتقان الرئوي.
- رشحاً شديداً وسعالاً.
- سرطاناً في الرئة والفم والبلعوم والعنق والمثانة.
- نوبة قلبية وجلطة وضغط دم مرتفعاً.

وبعض هذه المشكلات يسبب الموت. والحقيقة ان شخصاً واحداً من ٤ أشخاص يدخنون سيموت من مرض على علاقة بالتدخين.

التدخين أسوأ للنساء

علاوة على المشكلات المذكورة أعلاه، تتعرض المرأة المدخنة أكثر من غيرها للمشكلات التالية:

- صعوبة الحمل (العقم).
- الإسقاط، والطفل المولود هزيلاً (أو يلد قبل ميعاده).
- مشكلات لدى استخدام حبوب منع الحمل.
- توقف الدورة الشهرية في سن مبكرة.
- عظام هشّة تنكسر بسهولة في منتصف العمر والكبر (ترقق العظم).
- سرطان عنق الرحم والرحم.

على الحامل أن تتجنب المدخنين، حتى لا يؤدي الدخان الجنين.

ماذا يحدث في جسمنا بعد التوقف عن التدخين:

- يعود ضغط الدم والنبض لما كان قبل مرحلة التدخين خلال ٢٠ دقيقة
- يعود مستوى الأوكسجين في الدم الى مستوى طبيعي خلال ٨ ساعات
- تتحسن وظائف الرئة بعد ٧٢ ساعة
- يصبح خطر حصول نوبة قلبية موازياً لغير المدخنين بعد ٥-٣ سنوات
- يصبح خطر الوفاة من السرطان موازياً لخطره عند غير المدخنين خلال ١٠ سنوات.

مشكلات

التبغ

ويجري تناول التبغ عن طريق تدخين السجائر والسيجار والغليون والبرجيلة (شيشة مداع) أو مضغ التبغ.

يمكن أن يسبب التدخين أمراضاً لدى غير المدخنين حولك (التدخين السلبي).



يصاب الأطفال الذين يدخن ذوهم، بالتهابات الرئتين ومشكلات الرئة والتنفس الصحية الأخرى، أكثر من الأطفال الذين لا يدخن ذوهم.

العيش مع شخص يشكو مشكلة مخدرات أو كحول

كثيراً ما يتعين على المرأة أن تهتم بشخص، أو زوج أو رجل من الأقارب يعاني مشكلة كحول أو مخدرات. إن العيش مع شخص يعاني مثل هذه المشكلات صعب جداً، خصوصاً إذا كان الشخص غير راغب في التغيير. يمكنك أن تُعيني نفسك وكذلك عائلتك إذا:

- لم تلومي نفسك. إذ يتعدّر أحياناً في السيطرة على تناوله المخدر أو الكحول.
- حاولت ألا تأخذي برأي هذا الشخص فيك، حتى تتقي بنفسك .



وجدتُ نفسي أساعد الناس على
الاجتماع.. لقد دفعني الناس من حولي
إلى المسير قُدماً. لم أفكر يوماً أنني قائدة،
لكنني ها أنذا، أجمعُ الناس للتحدث في
الموضوع.

بونى، من الولايات المتحدة الأمريكية، تتحدث عن كفاحها مع
إدمان زوجها. إنها تعمل الآن مع جمعية تساعد أفراد أسر
المدمنين على الكحول.

العلاقات المفيدة ٤١١

كيف تساعدین يعاني مشكلة كحول أو مخدر:

- شجعيه على الاعتراف بأنه يواجه مشكلة . قد يكون هذا كل ما يحتاج إليه ليخفف أو ليقوقف، إلا إذا كان مدمناً.
- حادثيه عن التوقف حين لا يكون سكراناً أو مخدرًا.
- حاولي ألا تلوميه .
- شجعيه ليتجنب الحالات التي يجد نفسه فيها تحت ضغط ليشرب أو ليتناول مخدرًا. وهذا يعني أن يتجنب الاشخاص الذين يعانون المشكة نفسها، ولو كانوا أصدقاء.
- شجعيه على إيجاد أساليب أخرى لمواجهة مشكلات الحياة وليحسن صحته الذهنية.
- ساعديه في وضع برنامج للتوقف ولمتابعة تنفيذه البرنامج.

الوقاية

من تعاطي

المخدرات

والكحول

من أجل الوقاية من سوء استخدام المخدرات والكحول بنجاح، ينبغي أن تأخذي في الحسبان القوى الاجتماعية التي تسهم في استخدام المخدرات.

حاولي الاجتماع بأخرين لمناقشة سبب تحول الكحول أو المخدرات إلى شيء مهم في حياة المجتمع. كيف بدأت المشكلة؟ ما الذي يدفع الناس إلى استخدام المزيد من الكحول أو المخدرات؟ هل هناك ضغوط جديدة على الرجال والنساء تصعب عليهم أن يتحكموا باستخدامهم الكحول أو المخدرات؟ كيف يمكن أن تجعلي المخدرات أو الكحول أقل أهمية في مجتمعك؟

ما إن تفهمي أسباب المشكلة، قد ترغب مجموعتك في العمل على طرق تضعف الضغوط الاجتماعية التي تدفع إلى الشرب أو استخدام المخدرات.

شكل رجال ونساء في تشياباس، في المكسيك، مجموعة لمكافحة إدمان الكحول، في سياق عملهم من أجل الديمقراطية والعدالة الاجتماعية. ولاحظوا أن الذين يشربون بكثرة يفرضون أحياناً إرادتهم على الآخرين، مثلما تستخدم الشرطة القوة لتسيطر على المجتمع. وأنذرت المجموعة الأشخاص الذين كان سوء استخدامهم الكحول يلحق أذى بالآخرين، وتدخلت حين كان السكيرون يؤذون زوجاتهم. وتلعب الكحول دوراً سلبياً ودوراً إيجابياً على السواء في هذا المجتمع هناك، إذ غالباً ما يشرب المعالجون (الشانيس) شراب الروم، وهو رمز مقدس عندهم، ضمن الطقوس الشافية. لقد وجدت المجموعة سبباً لمكافحة إدمان الكحول والمحافظة على روح التقاليد، حين استخدمت مشروبات غير روحية بدل الكحول، في هذه الطقوس.

مساعدة الشبان في مقاومة المخدرات والكحول

كثير من البالغين الذين يعانون مشكلات مخدرات وكحول، بدأوا الإدمان عندما كانوا أصغر سناً. وقد تبدو المخدرات والكحول وسيلة سهلة للتسلية أو للهروب من المشكلات، بخاصة إذا كان الآخرون يستخدمونها أيضاً. وغالباً ما يشعر الشبان بالارتباك والعجز حيال التغييرات الكثيرة التي ينبغي عليهم مواجهتها - أجسامهم النامية ومسؤولياتهم الجديدة. كذلك يتأثرون بالضغوط الكثيرة، خصوصاً ضغوط أصدقائهم، وبالبالغين الذين يعجبون بهم وبالإعلان.

وإحدى وسائل حصر سوء استخدام المخدرات والكحول هي مساعدة الفتيات. الفتيان ليتعلموا مقاومة الضغوط الضارة. وفيما يلي بعض الأفكار التي كانت مفيدة لعاملات والعاملين الصحيين والاجتماعيين في مجتمعات كثيرة:

- شجعي المدارس في مجتمعك كي تعلم الشبان والشابات عن مشكلات استخدام المخدرات والكحول.

- اجعلي بيع المخدرات للفتيان والفتيات أصعب.

- نظمي حملات لنزع الإعلانات التي تصور التدخين والكحول في شكل جذاب وعصري.

- احرصي على أن تكوني مثالا يحتذى به. فإذا كنت تشربين كثيراً أو تستخدمين المخدرات، فأطفالك قد يفعلون مثلك.

- علمي أطفالك عن المشكلات التي تنشأ من استخدام المخدرات والكحول، وهكذا يؤثرهم في أصدقائهم.

- ساعدي الفتيان والفتيات على اتخاذ وسائل تسلية من دون المخدرات والكحول.

- ساعدي أطفالك في تطوير براعتهم وتقديرهم الذاتي ليقاوموا الضغط الاجتماعي الذي يدفعهم إلى استخدام المخدرات والكحول.

فكري في شخصيات اجتماعية شعبية لتتحدث ضد استخدام المخدرات. قد يجد أطفالكم الحديث أشد إقناعاً إذا سمعوه من شخص يتطلعون إليه بإعجاب.



الفصل ٢٨

اللاجئات والمهجرات

في هذا الفصل:

٤٣٦	الهروب والوصول
٤٣٦	الحاجات الأساسية
٤٣٧	الطعام
٤٣٨	الماء والوقود
٤٣٨	الحماية من العنف الجنسي
٤٤٠	الصحة الإيجابية
٤٤٢	أساليب تحسين صحة النساء
٤٤٢	الصحة النفسية
٤٤٢	أسباب مشكلات الصحة النفسية
٤٤٢	علامات مشكلات الصحة النفسية
٤٤٣	سعيًا إلى صحة نفسية أفضل
٤٤٤	النساء القائدات
٤٤٥	أساليب كسب العيش

اللاجئات والمهجرات



بين كل عشرة لاجئين ومهجرين في العالم، نجد ثمانية منهم نساءً أو أطفالاً.

اللاجئات واللاجئون هم الذين يجتازون حدود بلادهم إلى بلد آخر، لأنهم يخشون على أمنهم في وطنهم. أما المهجرون فهم الذين يجبرون على ترك منازلهم، لكنهم يبقون في وطنهم. كثير من اللاجئيين والمهجرين هم ضحايا مجموعة استولت على السلطة، ولديها أحكام مسبقة ضد آخرين بسبب عرقهم أو دينهم أو جنسيتهم أو آرائهم السياسية. فإذا سيطرت هذه المجموعة على الموارد الأساسية مثل الطعام والماء، يضطر الناس إلى مغادرة بيوتهم من أجل البقاء.

تزيد نسبة النساء والأطفال بين اللاجئيين والمهجرين على ٨٠٪. فالرجال في الغالب يموتون في القتال أو يجبرون على ترك عائلاتهم. وقد تحتاج المرأة، مثل جميع اللاجئيين والمهجرين، إلى الحماية عندما تعود إلى منزلها. كذلك تحتاج إلى قوانين تمنحها حقوقاً اقتصادية واجتماعية حتى تتمكن من الحصول على الموارد الأساسية مثل الطعام والمأوى واللباس والرعاية الصحية. وتحتاج المرأة إلى حماية خاصة من الهجمات المسلحة ومن الأذى الجنسية والجسدية.

سيركز هذا الفصل على بعض المشكلات الصحية التي تواجهها اللاجئات والمهجرات. وسينظر، على وجهٍ أخص، إلى الدور الذي تستطيع النساء أن يقمن به في مجتمعاتهن الجديدة.

الهروب والوصول

غالباً ما تعترض الطريق إلى مكان الاستقرار الجديد صعوبات جمة. وقد يفترق أفراد الأسرة أثناء السفر والهروب. وقد يموت الأطفال الأصغر سناً أو الأقرباء الأكبر سناً جوعاً أو مرضاً على الطريق. وقد تتعرض النساء والفتيات لهجوم اللصوص وحراس الحدود ووحدات الجيش واللاجئين الرجال. ويمكن أن تصاب المرأة بسبب هذه الخسائر والمخاطر بإنهاك عاطفي وجسدي، حتى قبل أن تصل إلى مأواها الجديد.

إن حمل وثائق هوية صادرة عن الأمم المتحدة أو عن سلطات بلد اللجوء قد يوفر للاجئين بعض الحماية من الترحيل.

وما إن تستقر المرأة حتى تواجه احتمال وضع مختلف جداً عما كان في بيتها الأول. وغالباً ما تجد المرأة الآتية من مجتمع صغير نفسها في معسكرات (أو مخيمات) كبيرة مكتظة، مختلفة التنظيم عن القرية أو البلدة التقليدية. أو قد تقيم في مدينة، وغالباً ما تحاول تجنب الوقوع في قبضة سلطات الحكومة. بعض اللاجئين يبعدون آلاف الكيلومترات عن وطنهم، في بلاد سمحت بلجوتهم والاستقرار الدائم فيها.

فوق هذا غالباً ما تواجه المرأة بعض الصعوبات التالية:

- العيش بين أشخاص لا يرغبون في وجودها، أو لا يتحدثون بلغتها.
- عدم معرفة أمر احتمال عودتها قريب إلى منزلها أو اضطرارها إلى البقاء بعيداً سنوات.
- حاجتها إلى أوراق تثبت أنها لاجئة.
- التكيف بعلاقات عائلية جديدة.
- العيش في ظل الخطر، إذ كانت ساحة الحرب قريبة.

إن الإقامة في معسكر (مخيم) لاجئين، بصفة لاجئة تعترف بها الحكومة الجديدة أو الأمم المتحدة، قد توفر للمرأة بعض الحماية. أما المهجرات فلا يحظن بهذه الحماية، فيتعرضن لخطر أكبر.

الحاجات الأساسية

تتحمل المرأة في مجتمعات كثيرة مسؤولية توفير معظم الحاجات الأساسية لأسرتها، فتزرع معظم الغذاء وتعدّه وتجلب الماء وتدير أمور المنزل، وتحافظ على نظافته، وتحاول الحفاظ على صحة الأسرة. وبعيداً عن المنزل تضطر المرأة اللاجئة أو المهجرة إلى الاعتماد فجأة على المساعدة الخارجية لسد الحاجات الأساسية. وغالباً ما لا تكون هذه المساعدة ملائمة. ولا تحصل بعض المهجرات حتى على أي مساعدة خارجية، فيصبح سد الحاجات الأساسية مشكلة أكثر صعوبة.



الطعام

سوء التغذية هو أحد أهم أسباب الوفاة بين اللاجئين والمهجرات.

كثير من اللاجئين والمهجرات لا يحصلن على ما يكفي من طعام، قبل هربهن أو أثناء رحلتهم. وإذا وصلن إلى المأوى الجديد، قد لا يجدن ما يكفي من طعام أيضاً. أو قد لا تتوفر أصناف متنوعة من الطعام تكفي لنظام غذائي جيد.

كيف يمكن للنساء المهجرات واللاجئات أن يساعدن في تحسين نظام الغذاء:
- يشتركن في توزيع الطعام. فالطعام يجب أن يعطى مباشرة للنساء، لأن الرجال قد يفتقرون إلى معرفة حاجات الأسرة. كذلك تؤتمن النساء أكثر على الغذاء لإطعام الأسرة، فلا يبادلن الطعام بالسلاح أو الكحول.



- يطالبن بحصول النساء على النصيب الذي يحصل عليه الرجال من الطعام، وبأن يأكل الجميع في الوقت نفسه.
- يطالبن بالحاح بطعام إضافي للحوامل والمرضعات والنساء المرضعات أو المصابات بسوء التغذية.
- يوفرن للنساء أوعية وأدوات للطهو.
- يشاركن النساء الأخريات في مهام الطهو. وحتى لو أُعد الطعام في مكان مركزي، تستطيع النساء الحفاظ على اهتمامهن بالأمر. فهذا يتيح لهنّ بشكل أو بآخر مراقبة نظام تغذية أسرتهن.

توزيع الطعام في الطوارئ

حتى في حالات الطوارئ يجب أن تشارك النساء في توزيع الطعام. فهذا الأمر يعترف بدور النساء لمهم في إدارة الطعام. ففي كينيا مثلاً، حاولت منظمة أوكسفام أن تدعم الدور التلقيني الاجتماعي بتوزيع الطعام مباشرة على النساء. فوزعته في الهواء الطلق تحت إشراف لجنة حكماء منتخبة من الأكبر سناً. وشجعت النساء على إبداء رأيهن حول ما يجري. وسيستمر توزيع الطعام على هذا النحو حتى تتحسن إمدادات الطعام المحلية.

الماء والوقود

قلما تحصل اللاجئات والمهجرات على ما يكفي من ماء ووقود للطهو. وفي أحيان تضطر النساء إلى جلب الماء والوقود من مكان بعيد عن المعسكر (المجيم) في منطقة غير آمنة. أو قد يكرن الماء قذراً فيسبب أمراضاً لمن يشربونه. وتجعل جميع هذه المشكلات حياة النساء أصعب، لأنهن مسؤولات عن الغسل والطهو لهن ولأسرتهن.

ومن الممكن أن تكون هذه التوجهات مفيدة للنساء اللاجئات والمهجرات:

- تعلم أساليب تعقيم المياه (انظري الصفحة ١٥٥).
- مراجعة المنظمات التي توفر الدعم والمساعدة في الحصول على أوعية غير ثقيلة لنقل الماء.
- مطالبة المسؤولين أن يسيروا دوريات في الأماكن التي يجمع فيها الماء والوقود، لضمان سلامة الماء والوقود وسلامة وصول النساء إلى مصدرهما. وعندما تذهب النساء لإحضار الماء والوقود، تراقبن أخريات.



الحماية من العنف الجنسي

الاغتصاب والاعتداء الجنسي شائعان في حالات التهجير. ويحدث هذا للأسباب التالية:

- قد يطلب الحرس وممثلو الحكومة والعمال طلبات جنسية، لقاء الطعام والحماية والأوراق الرسمية والمساعدات الأخرى.
- إذا كانت المنطقة مكتظة، قد تضطر النساء للبقاء مع أغراب، أو حتى مع أشخاص كانوا أعداء. وتتعرض النساء اللواتي يجبرن للسكن مع أغراب، إلى خطر أعظم.
- يصاب اللاجئون الذكور الذين فقدوا الفرص التي كانت متاحة لهم في وطنهم بالغضب والضجر. وتسوء هذه المشكلات عندما يرى الرجال نساء يتحملن مسؤوليات جديدة. ولما كان يمكن أن يحمل الرجال سلاحاً، فقد يتصرفون بعنف حيال النساء. وتشيع هذه الحالات أكثر إذا كان الرجال يتناولون الكحول أو المخدرات.
- قد يشن سكان المناطق المجاورة هجوماً.

ثمة أساليب عديدة لتجنّب الهجمات :

- يجب أن تحاول النساء البقاء مع أسرتهن وأصدقائهن. على المرأة العازبة، أو الفتاة التي لا يتولى أمرها بالغبون، البقاء في مكان آمن منفصل عن الرجال.

العنف الجنسي انتهاك لحقوق الإنسان.

الاغتصاب والاعتداء الجنسي، ٢٢٧

العنف ضد النساء، ٢١٢

- يجب تشجيع الرجال العاطلين عن العمل، على البدء بأعمال مثل التدريب على مهارات أو الرياضة أو النشاطات الثقافية.

- يجب أن تتولى النساء مباشرة توزيع الموارد الأساسية، مثل الطعام والماء والوقود، حتى لا تضطر النساء إلى المساومة على حاجتهن الأساسية.

- يجب تنظيم المعسكر (المخيم) على نحو يجعل المراحيض والتجهيزات الأخرى للحاجات الأساسية قريبة ومضاءة إضاءة جيدة. يجب أن تطالب النساء أيضاً بحماية أفضل في الليل، تتضمن تكليف نساء الحراسة.

- محاولة تنظيم اجتماعات للرجال والنساء من أجل مناقشة الحماية من العنف الجنسي. والحرص على أن يدرك الجميع المخاطر. يمكن إدراج الحماية من العنف على برامج أخرى، مثل الاجتماعات الخاصة بالصحة والتغذية.

المطالبة بالثقيف في مسألة سوء استخدام الكحول والمخدرات.

كنت أفنى لو أن المراحيض كانت أقرب إلى المعسكر. فالذهاب وحدنا أو بعد هبوط الليل ليس أمناً.



إذا تعرضت لاعتداء:

- أطلبى فحوصاً طبياً على الفور تجريه عاملة صحية. وقد تمنعين الحمل أو الإصابة بمرض منقول جنسياً إذا تناولت أدوية. وإذا كان حملك محتملاً، تيقني من مناقشة كل الخيارات المتاحة لك - الإجهاض أو التبني، أو الاحتفاظ بالطفل - مع عاملة صحية.

- إذا رأيت أن الأمر لا يشكل خطراً عليك، فأبلغني عن الاعتداء. وسيكون على المسؤولين أن يحققوا. وتذكّري أنك لست مضطرة للإجابة عن أسئلة لا تريدين الإجابة عنها، خصوصاً عن ماضي حياتك الجنسية.

- حادثي عاملاً مدرباً في الصحة النفسية عما حدث. ويساعدك هذا على أن تثقي بأن اللوم لا يقع عليك في الاعتداء، وبأن كثيرات غيرك تجاوزن مثل هذه المحن. فإذا لم يكن في مجتمعك عامل صحي، فانظري فصل: "الصحة النفسية".

- ينظرون في بعض المجتمعات إلى الاغتصاب على أنه فشل المرأة في الحفاظ على عذريتها، أو كرامتها إذا كانت متزوجة. إذا كانت أسرتك غاضبة منك، أو خجلى لما حدث، فقد يحتاجون إلى مشورة هم أيضاً.

- إذا أستطعت الانتقال إلى مكان آمن، فلعلك ترغيبين في ذلك، للابتعاد عن مغتصك. اطلبى من أسرتك أو أصدقائك أن يرافقوك، إذا أردت أن يظلوا معك.

قد تتعرضين لاعتداء إذا كان عليك

اجتياز مسافة طويلة للحصول على الطعام أو الماء أو الوقود، أو لاستخدام التجهيزات الصحية.

ما العمل إذا اعتُصبت، ٢٢٤

الوسائل الطارئة لتنظيم الأسرة،

٢٢٤

الأدوية اللازمة إذا كنت معرضة

للأمراض المنقولة جنسياً، ٢٦٦

الصحة النفسية ٤٠١

الصحة الإنجابية

الحمل، ٦٧

تنظيم الأسرة، ١٩٧

الدورة الشهرية، ٤٨

الأمراض المنقولة جنسياً، ٢٦١

التهاب الحوض، ٢٧٢

سرطان عنق الرحم، ٣٦٥

الإجهاض، ٢٣٩

التغذية، ١٦٥

غالباً ما يكون صعباً جداً أن تحصل اللاجئات والمهجرات على رعاية صحية مناسبة. وقد يصادف العمال الصحيون صعوبات في الوصول إلى المهجرين في المناطق الخطرة أو البعيدة. أو إذا كانت الخدمات متوافرة، قد لا يعرف العمال الصحيون لغة النساء اللواتي يفترض مساعدتهن، أو المعتقدات والعادات الثقافية التي تؤثر في الرعاية الصحية.



وعلاوة على هذه المشكلات العامة، غالباً ما تُهمل حاجات صحية خاصة للنساء. تتضمن هذه الحاجات:

- العناية أثناء الحمل والولادة. تحتاج النساء إلى عناية منتظمة قبل الولادة (رعاية الحامل) وتحتاج كذلك إلى الدايات التقليديات اللواتي يفهمن عادات الولادة التقليدية عند المرأة.

- تنظيم الأسرة. في مجتمعات لاجئين عديدة، نسبة الولادة عالية جداً. ويعزى هذا جزئياً إلى أن الوكالات في الغالب لا توفر المعلومات أو الإمدادات الخاصة بتنظيم الأسرة. كذلك لا تتوافر للاجئين في المعسكرات المكتظة الخصوصية الكافية لاستخدام وسائل تنظيم الأسرة، أو الأماكن الآمنة للشخصية لخبز الأشياء.

- إمدادات من الفوط وغيرها للدورة الشهرية.

- المعلومات عن علاج الأمراض المنقولة.

- العمال الصحيون المدربون لتشخيص مشكلات النساء الصحية الخطيرة، مثل الالتهابات الحوضية وسرطان عنق الرحم.

- الإجهاض الآمن عند الضرورة. لا يتوافر هذا في الغالب، خصوصاً إذا كانت الوكالات التي توفر الرعاية الصحية تعارض الإجهاض.

- إضافة الكالسيوم والحديد وحمض الفوليك والإيودين والفيتامين ج إلى النظام الغذائي خصوصاً للحوامل والمرضعات.

- الحصول على الرعاية بواسطة عاملات صحيات. بعض النساء لا يرضين أن يفحصهن رجال لأن المعتقدات في ثقافتهن تمنع ذلك.



لا توجد خدمات تنظيم أسرة هنا. هذه عيادة للطوارئ.

أساليب تحسين الخدمات الصحية للنساء

لعلك قادرة على تحسين الخدمات الصحية إذا عملت صلة وصل بين الخدمات الصحية واللاجئين في مجتمعك. ساعدي الموظفين ليفهموا تقاليد شعبك وعاداته. يمكنك أيضاً أن تطلبي بعض التغييرات التالية:

- إذا كانت العيادة بعيدة، فاطلبي أن تفتح ساعات أطول، مرة على الأقل في الأسبوع. واطلبي أن تعمل في ذلك اليوم عاملات صحيات أن يفحصهن رجال.

- إذا لم يكن العمال الصحيون يتكلمون لغتك أو لا يفهمون ممارسات الولادة عندكم، أطلبي داية مساعدة أو قابلة من مجتمعك لتشرح هذه الممارسات للعاملين الصحيين في المركز الصحي.

- أطلبي عقد صفوف للفتيات المراهقات والنساء في مواضيع تنظيم الأسرة والأمراض المنقولة جنسياً والعناية أثناء الحمل والولادة، والتغذية. ذكري موظفي المركز الصحي بأن النساء يحتجن إلى مكان معزول لمناقشة الأمراض المنقولة جنسياً.

- أطلبي المزيد من الغذاء للعوامل والمرضعات. إذا لم يتوافر ما يكفي من غذاء للتغذية الصحية، فلا بد من إعطاء هذه النساء حبوب فيتامين.

- أطلبي تدريب العمال الصحيين على معالجة الحاجات الصحية الخاصة للنساء.



كيف تصبحين عاملة صحية

كثير من المعسكرات تدرّب اللاجئات ليصبحن عاملات صحيات محليات، ودايات تقليديات، ومتقفات صحيات، ما دامت اللاجئات يتحدثن بلغة النساء الأخريات ويساعدن في تحسين صحة سكان المعسكر كله.

ففي معسكر كاكوما في شمال كينيا مثلاً، تهتم اللاجئات السودانيات الجنوبيات كثيراً بالرعاية الصحية. وحظي كثير من الدايات التقليديات تدريباً وأدوات للولادة، وهناك نساء أخريات الآن يعملن عاملات صحيات محليات ومتقفات صحيات. ويتلقين تدريب يسمح لهن بالعمل في جنوب السودان وفي كينيا على السواء عندما يغادرن المعسكر. وتقول سارة إيليغا، وهي لاجئة من السودان، إن دورها الجديد بصفتها مدربة دايات تقليديات، أمدها بالأمل أن تعمل حين لا تعود لاجئة.



تواجه النساء اللاجئات والمهجرات كثيراً من الصعوبات المذكورة أدناه، وهي صعوبات قد تسبب مشكلات في الصحة النفسية، أو تجعل هذه المشكلات أسوأ. ومن مشكلات الصحة النفسية الحزن الشديد أو فقدان الشعور تماماً (الإكتئاب) والإحساس بالتوتر أو القلق، أو عدم القدرة على تجاوز الأمور الرهيبة التي حدثت في الماضي (رد فعل شديد على الأذية)

- فقدان المنزل. قد يكون فقدان المنزل أحد أقسى الحوادث إيلاماً للمرأة، لأنها غالباً ما تملك في المنزل بعض السلطة.

- فقدان دعم الأسرة والمجتمع. على المرأة، بصفقتها مسؤولة عن الاعتناء بأسرتها، أن توفر الأمان لأطفالها وتدعم شريكها وذويها. فإذا مات زوجها وأبنائها الأكبر مسناً في القتال، أو انضموا إلى المقاتلين، فعليها أن ترأس الأسرة أيضاً. وقد تشعر مع كل هذه المسؤولية بالخوف والوحدة. ويمكن أن يلازمها هذا الشعور حتى لو كان معها بالغون آخرون من الأسرة، لأنهم غالباً لا يستطيعون أن يدعموها مثلما فعلوا في الماضي.

- مواجهة العنف، كشاهدة أو كضحية.

- فقدان الاستقلال والعمل المفيد. مع أن المرأة لا تزال تقوم بالدور المهم في الامتلاء بأسرتها، إلا أن حياتها، من وجهة نظرمعينة، قد تصبح الآن محدودة أكثر. فمثلاً قبل ترك المرأة بيتها، ربما كانت مسؤولة عن زرع الغلال والحياكة والخياطة وخبز الخبز. فإذا صارت عاجزة من أداء هذه المهام فقد تشعر بأنها بلا فائدة، فتحزن.

- اكتظاظ المسكن. مع ضيق المكان تزداد كثيراً صعوبة مواجهة متطلبات الاعتناء بأسرتها.

- صعوبة الحداد أو الحزن. قد تكون اللاجئة أو المهجرة فقدت بعض أفراد أسرتها قبل الاستقرار في مأواها الجديد، لكنها لم تتكمن مع ذلك من إقامة مراسم الدفن أو الحداد التقليدية. فإذا استقرت في مأواها الجديد فقد يتعدّر أيضاً الدفن أو الحداد بالأساليب التقليدية. وفي أماكن عديدة تتولى النساء بأنفسهن هذه المراسم، التي تعد مهمة للحداد ولقبول موت شخص عزيز.

علامات مشكلات الصحة النفسية

للاستعلام عن علامات مشكلات الصحة النفسية، مثل الإكتئاب والقلق وردود الفعل الشديدة على الأذى، انظري فصل "الصحة النفسية".



يجب أن تكون المرأة قادرة على مواجهة التغيير المفاجيء والقسري لتساعد أسرتها على البقاء.

سعيًا إلى صحة نفسية أفضل

العلاقات المفيدة ٤١١

تشكيل جماعة مساندة ٤١٢

أفضل طريقة لتجاوز مشكلات الصحة النفسية ومنع تفاقمها هي محادثة نساء أخريات عن المشاعر والمخاوف والاهتمامات. هذه بعض المقترحات الموجهة إلى العاملات الصحيات والاجتماعيات والنساء اللاجئات والمهجرات لتشجيع معارفك من النساء على التحادث ومساندة بعضهن:

- نظمي نشاطات تُمضي فيه النساء الوقت معاً، مثل صفوف إعداد الطعام أو صفوف محو الأمية، أو الاعتناء بالأطفال. أبدلي جهداً إضافياً لضم نساء يبدن خوفاً أو عدم اهتمام بالمشاركة. فغالباً ما تكون المرأة الخائفة أو غير المهتمة أشد النساء حاجة إلى المشاركة ومحادثة الأخريات.



التقت في غواتيمالا مجموعة من اللاجئات اللواتي أصابهن إحساس بالخسارة الفادحة عندما تركن أراضيهم، التقين لزراعة الخضار والزهور. وساعدهن هذا في الإحساس بالاقتراب من الأرض، وبأنهن بدأن يشكّن من جديد، وكذلك لتوفير بعض الغذاء لأسرهن.

- نظمي جماعة مساندة. بحيث تلتقي النساء ليتشاركن تجاربهن ومشكلاتهن ويدعمن بعضهن البعض.

- اعلمي مع نساء أخريات بحثاً عن أساليب للحزن والحداد. ولعلك تستطيعين أن تكيّفي بعضاً من الطقوس التقليدية في عاداتك، بالوضع الجديد. فإذا لم تستطيعي، فنظمي طقوس حزن للحداد كمجموعة ضمن وقت محدد.

- اعلمي في مجال الصحة النفسية. يمكنك أن تنظمي مجموعة صديقات لمحادثة النساء اللواتي قد لا يطلبن مساعدة مع انهن يعانين مشكلات في صحتهن النفسية. ابحثي في مجتمعك عن عمال مدرّبين في الصحة النفسية أو مرشدين مدرّبين على إساءة المشورة المفيدة.

من أشد الصدمات تلك التي يحدثها تدمير البيوت والعائلات والمجتمعات. وفي بعض الأحيان يبلغ الأمر باللاجئات والمهجرات من جرّاء هذه المحن الرهيبة، أنهن يعجزن عن العمل والأكل والنوم بشكل طبيعي، مدة طويلة. وتحتاج النساء إلى دعم وتفهم خاص لمساعدتهن في التعافي، واستعادة القدرة على الثقة بالآخرين من جديد. للاستعلام مزيداً عن مساعدة الأشخاص الذين يتعافون من الأذى، انظري الصفحة ٤١٨، وعن مساعدة امرأة تعرضت للاغتصاب، الصفحة ٣٣٤.

النساء القائدات

عندما تُطوّر برامج من دون مشاركة النساء
المعنيّات بالأمر، تكون البرامج أقل جدوى.

تقدير الذات ٤٠٢

لا بد من إشراك النساء كلما وُضعت برامج أو اتخذت قرارات تتعلق
باللاجئين والمهجرين. ولا بد من تشجيعهن أيضاً على تسلّم القيادة في
مجتمعاتهن الجديدة. فهذا ينشئ لديهن تقدير ذاتي، ويلطّف شعورهن
بالوحدة والإكتئاب، ويشجعهن على الاكتفاء الذاتي، ويعزز أمن النساء،
ويساعد الذين يوفرّون الخدمات في
تجنب الأخطاء.



فيما يلي بعض الأساليب لتولّي
النساء القيادة:

- شاركي في وضع مخطط ترتيب
مكان اللجوء - مثلاً اختيار مكان
المراحيض والحدائق ومصدر المياه.
- نظمي اجتماعات منفصلة للنساء
والرجال لمعالجة مواضيع الأمن والحاجات
الأساسية والتغذية وإشراك الناس في
حياة مجتمعك.

- شجعي النساء على التحدث عن شعورهن حيال وضعهن.
انتخبي قائدة تستطيع أن تحادث الذين يديرون المعسكر
(المخيم).
- شاركي في الحملات الإعلامية.
- نظمي برامج تدريب في التغذية وتدريب عاملات
صحيات.
- نظمي مراكز للاعتناء بالأطفال. فالاعتناء بالأطفال
وسيلة مهمة لمساعدة النساء ليشركن في نشاطات
حيث يستطعن محادثة
الآخرين.



- نظمي مدارس للأطفال. تهتم النساء
بتعليم أطفالهن حتى في الأزمنة
العصيبة. وتقول الأمم المتحدة أن لجميع
أطفال اللاجئين حق التعلم، لكن البرامج
المتوافرة لهذا الغرض قليلة. وتكون
الصفوف مكتظة أحياناً، أو قد لا تجد
ما يكفي من المدرّسين.
- نظمي صفوف قراءة وتدريب على مهارات،
وموسيقى، ورياضة للنساء والرجال.



عندما وصلنا إلى هندوراس، كان الضعف قد أصادبنا من جراء الاختباء في التلال والسير مسافات طويلة للوصول إلى أماكن السلامة. كان بيننا الكثير من الأطفال والشيوخ والمصابين بسوء التغذية. لم نجد لنا شيئاً هنا، فعملت جميع النساء معاً لتنظيم مراكز تغذية. ثم سعينا لدى الكنيسة المحلية لتزويد المراكز بعض الطعام، وبدأنا بزراعة الخضار وتربية الدجاج والماعز والأرانب، إضافة إلى الطعام الذي كنا نعدّه في المراكز. ونمت مشاريعنا فأصبحنا الآن قادرات أيضاً على أن نعطي كل أسرة في معسكر اللاجئين بعض البيض وشيئاً من اللحم والخضار، على الأقل مرة في الشهر.

كنا في حاجة إلى إصلاح ملابسنا وأحذيتنا، فأقمنا مشاغل وأقنعنا الوكالات بأن تمدّنا ببعض آلات الخياطة والأدوات. كانت بعض النساء قد عملن خياطات، وكان أحد الشيوخ يعرف كيف يصنع الأحذية، فعلموا الآخرين مهاراتهم. ونحن فخورون بما أنجزنا هنا - لقد أثبتنا أن في استطاعة النساء أن يفعلن ما يتعدى مجرد الطبخ.

ودربتنا الوكالات لنصبح عاملات صحة وتغذية وأن نرَبِّي مواشٍ. وتعلمنا أن نجمع ونطرح ونخطط لمصرفنا حتى ندير مشروعاتنا هذه بأنفسنا. وبفضل تجربتنا في هذه المشاريع، أصبحت كثير من النساء الآن المسؤولات الأساسيات عن إدارة شؤون المعسكر. وعندما نعود إلى وطننا سنكون قادرات على إدارة مشاريع وأعمال في مجتمعنا.

أليدا، لاجئة سالفادورية في كولومونكاغوا، هندوراس

أساليب كسب العيش

غالباً ما تواجه النساء اللاجئات والمهجرات صعوبات في الحصول على عمل يكفي لإعالة أسرتهن. وقد يفتقرن إلى المهارة اللازمة للعمل في موطنهن الجديد، أو يصادفهن صعوبة للحصول على إذن عمل. ولكن النساء، حتى في مثل هذه الظروف، يستطعن في الغالب أن يعملن شيئاً ما.

فمثلاً، تخدم بعض اللاجئات في منازل الناس، أو يعملن عاملات صحيات في المنظمات التي توفر المعونات. وفي أحيان تعطي هذه المنظمات النساء المال أيضاً لإنشاء مشاريع ضمن إطار نشاطات النساء التقليدية، مثل الحرف اليدوية. ولكن لما كانت هذه النشاطات غير كافية في الغالب، لإعالة أسرة، فعلى النساء أيضاً أن يبحثن عن مشاريع أكبر تدفع أجراً أعلى - مثل زرع الأشجار أو بناء الملاجئ. أو إذ أعطيت النساء قطعة أرض، ففي إمكانهن أن يزرعن لإطعام أسرتهن أو لبيع المحصول. وإذا كانت انساء متدربات فقد يعملن في التجارة أو مشاريع الدخل الصغيرة.



يجب أن تتاح خيارات للاجئات والمهجرات حتى لا يضطرن إلى إمتحان الجنس من أجل كسب عيشهن وعيش عائلاتهن.

الفصل ٢٩

ختان الإناث

في هذا الفصل:

٣٤٢	أنواع ختان الإناث
٣٤٢	التشويه الجنسي للإناث
٣٤٢	مشكلات صحية يسببها ختان الإناث
٣٤٣	النزف الشديد والصدمة
٣٤٣	الالتهاب
٣٤٣	مشكلات التبول
٣٤٣	مشكلات الدورة الشهرية
٣٤٣	مشكلات الجامعة والصحة الإنجابية
٣٤٣	مشكلات الولادة
٣٤٣	تسيب البول والبراز
٣٤٤	العقم
٣٤٣	مشكلات الصحة الذهنية
٣٤٥	سعيًا إلى التغيير
٣٤٣	ختان الإناث وحقوق الإنسان والقانون

كتبت هذا الفصل مجموعة من النساء يعشن ويعملن في مجتمعات تختن فيها الإناث. ولمزيد من الموارد في ختان الإناث (التشويه الجنسي للإناث)، راجعي الصفحة ٣٥٣.

ختان الإناث



مورست على مرّ التاريخ، عادات تضرّ بصحة المرأة من أجل جعلها أكثر جاذبية أو لزيادة حظها في الزواج. ففي بعض المجتمعات الأوروبية مثلاً كانوا يرون أن المرأة أجمل إذا كان خصرها نحيلاً جداً. لذا كانت الفتاة تجبر في صباها على ارتداء حزام من قماش شديد (مشداً) يُلف حول الخصر والردفين وكأن يؤدي أحياناً إلى كسر أضلاعها، أو إعاقة تنفسها أو تناولها الطعام بسهولة. وكان يصعب عليها أن تفعل شيئاً سوى الجلوس ساكنة أو السير ببطء.

وفي بعض مناطق الصين، كانت المرأة ذات القدمين الصغيرتين تتمتع بمكانة عالية. لذا كانت تُكسر عظام أرجل بعض الفتيات وتلف لفاً محكماً. فإذا بلغت تشوهت أرجلها وعجزت عن عمل أي شيء، سوى المشي البطيء.

توقفت هذه العادات، لكنها في أماكن أخرى لا تزال متبعة وختان الإناث إحداها. فهي منتشرة في مجتمعات إفريقية وقليل من مجتمعات جنوب شرق آسيا، وفي بعض المجتمعات العربية. لا يمارس ختان البنات في الجزيرة العربية وبلدان الشام والعراق والكويت والمغرب العربي. وما زال يمارسه أهل وادي النيل في مصر وأهل الشمال في السودان وبعض مناطق اليمن والإمارات العربية وأرتريا.

والختان موقطع جزء من عضو الفتاة أو المرأة التناسلي. وهناك أسباب عديدة للختان معظهما يُعزى إلى الاعتقادات والتقاليد. وغالباً ما يرافق الختان احتفال كبير في المجتمع المحلي.

لا يقضي ختان الإناث على حاجة المرأة إلى الحب والمعاشرة ولا يؤثر في سلوكها الخلقي. لكنه يؤثر في وظائف جسمها الطبيعية وقد يؤدي علاقتها بزوجها. كما يحدث ختان الإناث العديد من المشكلات الصحية وبعض هذه المشكلات قد يحدث أذى دائماً أو يؤدي إلى الوفاة.

في بعض المجتمعات يجب أن تختن الفتاة قبل أن تصبح زوجة أو أماً، وفي بعض الحالات قبل أن تقتني أملاً.

ختان البنات ليس قدراً على جميع نساء العالم، فمعظم البلدان لا تعرفه. وهو يمارس في حوالي ٢٦ بلداً معظمها في أفريقيا. وفي البلد الواحد تمارسه جماعات دون الأخرى.

أنواع ختان الإناث

ختان الإناث ثلاثة أنواع:

١. بتر (إزالة أو قطع) البظر بعضه أو كله.

٢. بتر البظر والشفرتين الصغيرتين.

٣. بتر كل ما يظهر من الفرج وإخاطة فتحة المهبل لتضييقها ما أمكن. ويدعي هذا التكميم، فلا تبقى إلا فتحة تسمح بمرور البول ودم النزف الشهري فقط. هذا الختان هو الأشد خطراً ويسبب أخطر المشكلات الصحية. لكن جميع أنواع ختان الإناث قد تسبب النزف والالتهاب والموت.

تستخدم في المناطق المختلفة أساليب متنوعة لختن الإناث. ويعتبر الختان أحياناً جزءاً من احتفال يقام لإعلان انتقال الفتاة من طور الطفولة إلى طور البلوغ.

وقد يربط الختان بالطهارة، وحاجة المرأة، بحكم طبيعة جسمها إلى التطهر. يستخدم البعض مصطلح الخفاض (الخفض) الذي ينبع من الاعتقاد بأن أعضاء التأنيث الخارجية عبارة عن زوائد مرتفعة لا بد من التخلص منها أو خفضها.

أما التشويه الجنسي للإناث فهو مصطلح جديد يصف أثر الختان على جسم الفتاة أو المرأة وهو ينبع من نقد التعابير الشائعة. فالختان يرسخ ضرورة إقتطاع جزء من جسم المرأة لتصبح صالحة للزواج والدخول في علاقة مصاهرة.

التكميم أو التغميم أو الرتق أو الفرج وهو أفضى درجات الختان.

التشويه الجنسي للإناث.

مشكلات صحية يسببها ختان الإناث

هذه المشكلات يمكن أن تحدث بعد عملية الختان مباشرة، أو في خلال الأسبوع الأول:

- النزف الشديد (الغزير).
- الإلتهاب (التخمج).
- الصدمة التي يسببها الألم الشديد، أو النزف أو الإلتهاب.
- مشكلات في التبول.

الصدمة ٢٥٤.

وهذه المشكلات خطيرة جداً. اطلبى معونة طبية على الفور.

هذه المشكلات قد تحدث لاحقاً وقد تستمر سنوات عديدة:

- مشكلات في النزف الشهري.
- مشكلات في الجماع.
- مشكلات أثناء الولادة وبعدها.
- التهابات مزمنة.
- تسبب البول والبراز.
- عدم القدرة على الحمل (العقم).
- ألم دائم.
- مشكلات في الصحة النفسية.



النزف الشديد والصدمة

قد يحدث النزف الشديد الذي يسببه القطع العميق أو التمزق بسرعة وهو خطر جداً. إذا نزلت الفتاة كثيراً من الدم فإنها قد تتعرض للصدمة أو تموت.

العلامات التي تنذر بوجود الصدمة (قد تظهر علامة أو أكثر مما يلي):

- العطش الشديد.

- جلد شاحب وبارد ورطب.

- نبض ضعيف وسريع (أكثر من ١٠٠ نبضة في الدقيقة).

- تنفس سريع (أكثر من ٣٠ نفساً في الدقيقة).

- تشوش ذهني أو فقدان الوعي (إغماء).

المعالجة:

- أطلب معونة فوراً. فالصدمة هي حالة طارئة.

- اضغط بقوة على موضع النزف مباشرة. استعملي قطعة قماش نظيفة وصغيرة، لا تشرب كثيراً من الدم. مددي الفتاة النازفة خلال نقلها إلى المركز الطبي.

- ساعديها لتشرب ما تستطيع.

- إذا كانت مغمى عليها وكنت تسكنين بعيداً عن مركز الخدمات الصحية، فقد تحتاج الفتاة إلى إعطائها السوائل عن طريق حقنة شرجية قبل نقلها إلى المركز الصحي.

الالتهاب

إذا لم تعقم الأداة المستعملة في ختن الفتاة، قبل كل استعمال فإن الجراثيم قد تحدث التهاباً في الجرح، أو تصيب الفتاة بالكزاز (التيانوس) أو ب الإيدز/ أسيدا أو بالتهاب الكبد.

العلامات:

- التهاب الجرح: ارتفاع الحرارة، تورم العضو التناسلي، تقيح الجرح أو كراهة رائحته، وتزايد الألم.

- الكزاز (التيانوس): تصلب الحنك، تصلب الرقبة وعضلات الجسم، صعوبة في البلع ونوبات تشنُّج.

- الصدمة: (انظري أعلاه).

- التهاب في الدم (التسمم الدموي): ارتفاع الحرارة وعلامات الالتهاب الأخرى، إرتباك ذهني (تشوش) وصدمة.

وتجدين علامات الإيدز/ أسيدا أو التهاب الكبد، في فصل: "الإيدز/ أسيدا" في الصفحة ٢٨٣ و"الأمراض المنقولة جنسياً" و"الالتهابات الأخرى في الأعضاء التناسلية"، في الصفحة ٢٦٦.

مهم: إذا بدأت تظهر على الفتاة علامات الكزاز (التيانوس)، أو الصدمة أو التسمم الدموي أنقلها فوراً إلى مركز الخدمات الطبية.

معالجة المشكلات

الصحية



نقل!

الصدمة ٢٥٤

السوائل عن طريق حقنة شرجية
ببطء شديد.

التنظيف والتعقيم ٥١٠

قد تظهر علامات الالتهاب في أي وقت
خلال الأسبوعين الأولين بعد الختان.

التسمم الدموي ٢٥٥



نقل!



الختان أخطر على الفتاة غير الملقحة
للكرز/ التيتانوس، لذا يجب تلقيح
(تطعيم) كل الفتيات.

المعالجة

- أعطي الفتاة أو المرأة مضاداً حيوياً مثل الأموكسيسيلين أو الإرتروميسين.
- راقبي أية علامات للكرز (التيتانوس) أو التسمم الدموي أو الصدمة. إذا لم تكن الفتاة لقحت (طعمت) للكرز فيجب تلقيحها فوراً.
- أعطي الفتاة أدوية أو أعشاباً طبية لتسكين الألم.
- أبقى عضوها التناسلي نظيفاً جداً بماء مغلي ومبرداً باعتدال ومملحاً قليلاً.

الأموكسيسيلين ٤٧٨

الإرتروميسين ٤٨٩

إلتهاب المثانة والكلى ٣٥٥

كيف تضعين قسطرة ٣٦٠

مشكلات التبول

لما كان الختان يسبب في الغالب ألماً شديداً عندما تتبول الفتاة فإن بعض الفتيات يحسنن التبول. وقد يحدث حبس البول التهاباً وعطلاً في المجاري البولية والمثانة والكليتين. إن عادة حبس البول بكثرة قد تكون حصى في المثانة.

المعالجة:

- اسكبي ماء نظيفاً على فرجك أثناء التبول. فهذا يخفف نسبة البول مما يخفف الألم. ويفيدك أيضاً شرب السوائل بكثرة.
- أسكبي ماء في دلو أو طنجرة (حلة). فقد يساعدك هذا في تسكين صوت المياه في بدء التبول.
- ضعي منشفة مبللة بمياه دافئة على فرجك. قد يساعدك هذا في تسكين الألم.
- راقبي علامات التهاب المثانة أو الكلى.

تحسسي المثانة هنا



إذا عجزت فتاة عن التبول أكثر من يوم أو ليلة، وشعرت بانتفاخ في أسفل بطنها وبامتلاء في مثانتها، فإن حالتها طارئة. وعليها أن تستشير فوراً عاملاً صحياً مدرباً. يمكن أن تدخل أنبوباً في مثانتها لدر البول. يجب ألا تشرب مزيداً من السوائل لأن شربها سيزيد الضغط على المثانة والكلى.

مشكلات النزف الشهري

إذا كانت فتحة المهبل بعد التكميم قد أصبحت ضيقة جداً أو إذا أقفلت بسبب ندوب داخل الجسم، فقد يحول هذا دون تدفق دم النزف الشهري، وقد تسبب هذه الحالة:

- نزفاً شهرياً مؤلماً جداً.
- إطالة الدورة الشهرية حتى ١٠ أيام و ١٥ يوماً.
- غياب النزف الشهري لأن فتحة المهبل مغلقة ولا تسمح بمرور الدم.
- احتقان الدم الذي قد يؤدي إلى التهاب حوضي شديد والإصابة بحالة أندومتريوز (endometriosis) وندوب في الرحم والأنابيب، وربما إلى العقم.

المعالجة:

- ضعي منشفة مبلولة بمياه ساخنة على أسفل البطن لتسكين الألم. (واحرصي ألا تُحرقي جلدك).
 - قد يفيدك المشي أو أداء بعض الأعمال أو التمارين الخفيفة.
- إذا كان المشكلات شديدة، فربما لزم توسيع فتحة المهبل. ويقوم بهذا الإجراء عامل صحي مؤهل للوقاية من إيذاء الأجزاء التناسلية الداخلية.

مشكلات العلاقات والصحة الجنسية

إذا لم تصادف المرأة الختين أية مشكلات صحية ذكرت في هذا الفصل، فقد يكون بإمكانها التمتع بالجماع. لكن العديد من النساء اللواتي خُتنَّ وخصوصاً اللواتي أجري التكميم لهنّ، يستصعبن الجماع.

في بعض المجتمعات، تُختن الفتاة وتزوج في اليوم نفسه. أو إذا خُنت الفتاة وهي صغيرة، فقد توسع فتحة فرجها فبيل أول جماع بعد زواجها. فإذا جومعت قبل التئام الجرح فسيكون الجماع مؤلماً جداً لها وخطراً، وقد يتأخر التئام الجرح. وقد تزيد الجروح المفتوحة مخاطر التقاط الإيدز/السيدا أو الأمراض المنقولة جنسياً. يصعب أن تستثار المرأة أثناء الجماع. إذا بُتر بظرها.



يجب أن تلتئم كل الجروح تماماً قبل الجماع.

إذا كنت تعيشين في مجتمع يمارس التكميم، ساعدي الرجال ليفهموا أن فتحة المهبل يجب أن توسع برفق وأمان. ويجب أن توسع فتحة المهبل قبل الجماع الأول بمدة طويلة ليتسنى الوقت الكافي حتى يلتئم الجرح تماماً. ويجب أن توسع فتحة المهبل عاملة صحية تستخدم أدوات معقمة وتعنى بالجرح فيما بعد لاتقاء الالتهاب.

معالجة المشكلات الجنسية

تستطيع المرأة أن تتحدث شريكها لإيجاد طرق تثيرها جنسياً، وأن تشرح له أنها ربما تحتاج . إلى وقت أطول لتُستثار
ويمكنها أن تتحدث معه عن سبل تخفيف ألم الجماع. فترطيب الفرج يجعل الجماع آمن وأقل إيلاًماً.

العناية الصحية الإنجابية

إذا كانت فتحة المهبل بعد التكميم، ضيقة، فقد لا تتمكن المرأة من إجراء الفحص الحوضي، أو فحص مسحة الرحم للسرطان (انظري الصفحة ٣٦٦). هذا يعني أن قدرتها على اتقاء الحمل أو السرطان أو الأمراض المنقولة جنسياً أصبحت أقل.

مشكلات الولادة

بعض أنواع الختان، يزيد الخطر الناجم عن صعوبة خروج الطفل من المهبل (عسر الولادة أو الولادة العسيرة). إذا تركت فتحة المهبل ضيقة بعد التكميم فيجب أن توسع ليمر رأس الجنين عبرها. تسمى هذه الجراحة «التوسيع» (انظري الإطار في الصفحة التالية). إذا كان الشخص الذي يوسع الفتحة غير مؤهل فقد يسبب مضاعفات أخرى.

قد تؤدي الندوب الباقية من الختان إلى تمزق الأجزاء التناسلية أثناء الولادة أكثر من المعتاد، لأن الندوب لا تتمدد بسهولة. وقد



يحدث نزف شديد.

المعالجة

خططي سلفاً للولادة. ففي النصف الثاني من الحمل، على المرأة الحامل أن تستشير قابلة أو داية مدربة أو عاملة صحية مدربة لمساعدة المرأة الختين في الولادة. إذ يمكن للقابلة أن تخبرها إذا كان هناك احتمال لحدوث مضاعفات، أو إذا كان يجب توسيع فتحة المهبل. وإذا كانت هناك أية مخاطر محتملة، فبإمكان المرأة الحامل أن تحتاط للحصول على الرعاية الطبية قبل الولادة.

إذا كان بإمكانك تشجيع المتزوجين على التحدث فسيحل عليهم التحدث عن تأثير الختان في علاقاتهم الجنسية.

عسر الولادة شائع عند الفتيات الصغيرات اللواتي لم تكتمل أجسامهن بعد.

إذا كانت الحامل تسكن بعيداً عن مركز خدمات الطوارئ، فإن وضعها طفلها في البيت قد يشكل خطراً، بخاصة إذا أجري التكميم لها.

تتلقى بعض الدايات التقليديات تدريباً خاصاً لمساعدة المرأة الختين في أن تكون الولادة آمنة، وفي معالجة مشكلات التكميم.

الجماع الآمن ١٨٦

حالة طارئة: إذا كانت المرأة الختین عن طريق التكميم تضع طفلاً وكانت فتحة مهبلها ضيقة بسبب الختان فتعسرت الولادة، لا بد من فك الندوب ليتمكن الطفل من الخروج. وهذه مهمة عاملة صحية مدربة. ولكن إذا لم يكن في الجوار عاملة صحية فاغسلي يديك بالماء النظيف والصابون جيداً قبل البدء وضعي قفارات مطاط أو بلاستيك أو أكياس نايلون نظيف على يديك. ولا بد من تنظيف أدوات القص (مثل الموضع إذا توفر) وتعقيمها أولاً (أنظري الصفحة ٥١٠). إذا كان عليك شق فتحة المهبل فلا بد من عاملة صحية تعلم كيف تعيد التقطيب فوراً بعد الولادة.

شق فتحة المهبل (التوسيع):



١. ادخلي إصبعاً أو إصبعين تحت نسيج الندبة وارفعيها إلى الأعلى.

٢. احقني الموضع بمخدر موضعي إذا كنت تعلمين كيف.

٣. قصّي الجلد في موضع الندبة القديمة حتى تظهر فتحة البول. عندها سينفجر المهبل على الأرجح إنفراجاً كافياً يسمح بخروج الطفل.

٤. بعد الولادة يحتاج الجرح إلى ترميم. وقد يكون الوقت مناسباً لتشرحي للمرأة أن يستحسن ألا يتم التكميم مثلما كان مرة أخرى، حتى لا تظهر ندوب أخرى قد تسد مجرى البول والمهبل مسببة مزيداً من الالتهابات (في الجهاز البولي والتناسلي). ويمكن للعاملة الصحية المدربة أن تخطط الجرح دون أن تغلق فتحة المهبل.

٥. اتقاء للالتهاب، أعطي المرأة مضادات حيوية: الأموكسيسيلين ٢ غرامات في جرعة واحدة، أو الإرتروميسين ٥٠٠ ملغرام أربع مرات في اليوم ولمدة سبعة أيام.

تسيب البول والبراز

قد تتمزق بطانة المهبل أو المثانة أو المستقيم أثناء الولادة العسيرة على نحو يجعل البول والبراز يتسببان من المهبل.

وإذا كان الزوجان يتجمعان من خلف لأن فتحة المهبل ضيقة جداً فقد يتسع الشرج أو يتمزق، وقد يتسبب البراز من الشرج.

وتسبب البول والبراز مشكلة مزعجة للغاية. ولطالما نفر الزوج من زوجته بسبب الرائحة وعدم قدرة الزوجة على التحكم بالتسبب. اسعي في طلب المعونة الطبية حالما تكتشفين المشكلة.



العقم

قد يسبب الالتهاب ندوباً في الرحم والأنبوين، فيصعب على المرأة أن تحمّل. إذا كنت تشكين بوجود التهاب سببه مرض منقول جنسياً، فانظري فصل « الأمراض المنقولة جنسياً والالتهابات التناسلية الأخرى» الصفحة ٢٦. وإذا اعتقدت أن هناك مشكلات ندوب في الرحم والأنبوين بسبب انسداد يعوق الدورة الشهرية، راجعي عاملاً صحياً مدرباً، لتوسيع فتحة المهبل.

مشكلات الصحة النفسية

قد يغمر الخوف والقلق والحزن الفتاة التي تُختن. فعندما تختن الفتاة أمام نساء تعرفهن وتثق بأنهن يحمينها من الأذى، فقد تشعر بأنها لا يمكنها الوثوق بعدئذ بأحد. ويسوء الحال إذا كانت الفتاة غير راغبة بالاختتان.

وقد يؤدي الألم المزمن والمعاناة إلى مشكلات أخرى دائمة في الصحة الذهنية، مثل الحزن الشديد (الاكتئاب) والإحساس بالعجز وعدم القيمة. وقد تسبب المشكلات الجنسية توتراً شديداً بين المرأة وزوجها. قد تشعر المرأة أنها غير قادرة على إسعاده لأن الألم يجعلها تخاف من الجماع.

المعالجة:

- شجعيها على التحدث عن مشاعرها.

- إذا كانت منطوية أو منعزلة وغير قادرة على أداء الأعمال اليومية، راجعي الصفحتين ٤٠٦ و٤١٨.

إذا لم تكوني واثقة من إحساسك حيال ختان الإناث، قدري المخاطر لتمتكني من الركون إلى قرار. هل تستحق فوائد الختان أن نتحمل لأجلها المشكلات الصحية؟ تتغير العادات دوماً حسب حاجات المجتمع الجديدة. فهل يمكن تغيير هذه العادة أيضاً؟

ماذا يمكنك أن تفعلي:

إذا كنت لا توافقين على هذه الممارسة، فأمامك طرق مدة لتساعدي الفتيات في مجتمعك:

- إذا كنت أمّاً، دعي بناتك يشعرن بقيمتتهن وبأنهن محبوبات، سواء كنّ مختونات أم لا.

- شجعي بناتك على مواصلة تعليمهن حتى يصبحن قادرات على اتخاذ

القرارات في شأن حياتهن ومستقبلهن. فلكل طفل حق في الصحة السليمة والتعليم.

- تبادللي المعلومات حول المشكلات الصحية التي يسببها ختان الإناث مع نساء ورجال آخرين في مجتمعك. واعلمي معهم إلى التغيير.

- تعريفي على ما تفعله المنظمات النسائية في مجتمعك أو منطقتك.



الصحة النفسية ٤٠١

سعياً إلى التغيير



- إذا كنت عاملة صحية ممن يختنّ الإناث، اشرحي المخاطر لمن يسألونك.
- تلقي التدريب على معالجة المشكلات الصحية الناجمة من ختان الإناث.
- إسعي إلى التغيير مع القادة المحليين والحكماء من الناس والجمعيات المعنية ورجال الدين والأطباء. الدين لا يؤيد ختان الإناث، لكن ليس كل الناس يعرفون ذلك جيداً. حاولي أن تناقشي هذا الأمر مع المعنيين في المؤسسات الدينية واستندي إى الفتاوى أو الأحكام التي تكون قد صدرت بعدم جواز الختان.
- حاولي ثني الناس عن حفلات الختان في مجتمعتك .

من أجل إحداث تغيير حقيقي في مجتمعتك، لا بد من أن يعمل الناس معاً من أجل الكف عن هذه الممارسة المضرّة.

وتتشكل في العالم العربي مجموعات عمل المناهضة ختان الإناث. ومنها في مصر على سبيل المثال، اللجنة القومية للمنظمات غير الحكومية للسكان والتنمية، قوة العمل المناهضة لختان الإناث: ٢٦ شارع ٦، متفرع من شارع ٨٢. ص.ب: ١٢٣٩ المعادي - مصر، فاكس: ٢٧٨٢٦٤٣.



ختان الإناث وحقوق الإنسان والقانون

لقد وصف هذا الفصل على الخصوص المشكلات الصحية التي يسببها ختان الإناث. لكن لو لم تحدث مشكلات صحية، فإن ضرراً قد لحق بالفتاة الختينة، وأنتهكت حقوقها الإنسانية في سلامة الجسم وأمنه وصحته، بإسم التقاليد. ويعتقد كثيرون أن الختان ينتهك أيضاً حق الخصوصية والخيار، لأن الختينات هنّ في الغالب، فتيات لم يبلغن من العمر ما يسمح لهنّ بالموافقة على هذه الممارسة.

وتطالب بعض الجماعات بسن قوانين جديدة لحظر ختان الإناث ومعاقبة من يمارسونه. ولا بدّ من صياغة هذه القوانين بعناية حتى لا يستمر ختان الإناث سراً في المجتمعات التي تمارسه، إذ سيكون هذا أخطر. كذلك يجب ألا تخشى الفتاة أو المرأة التي خُتنت، من السعي في طلب المعونة الطبية إذا صادفت مشكلات.

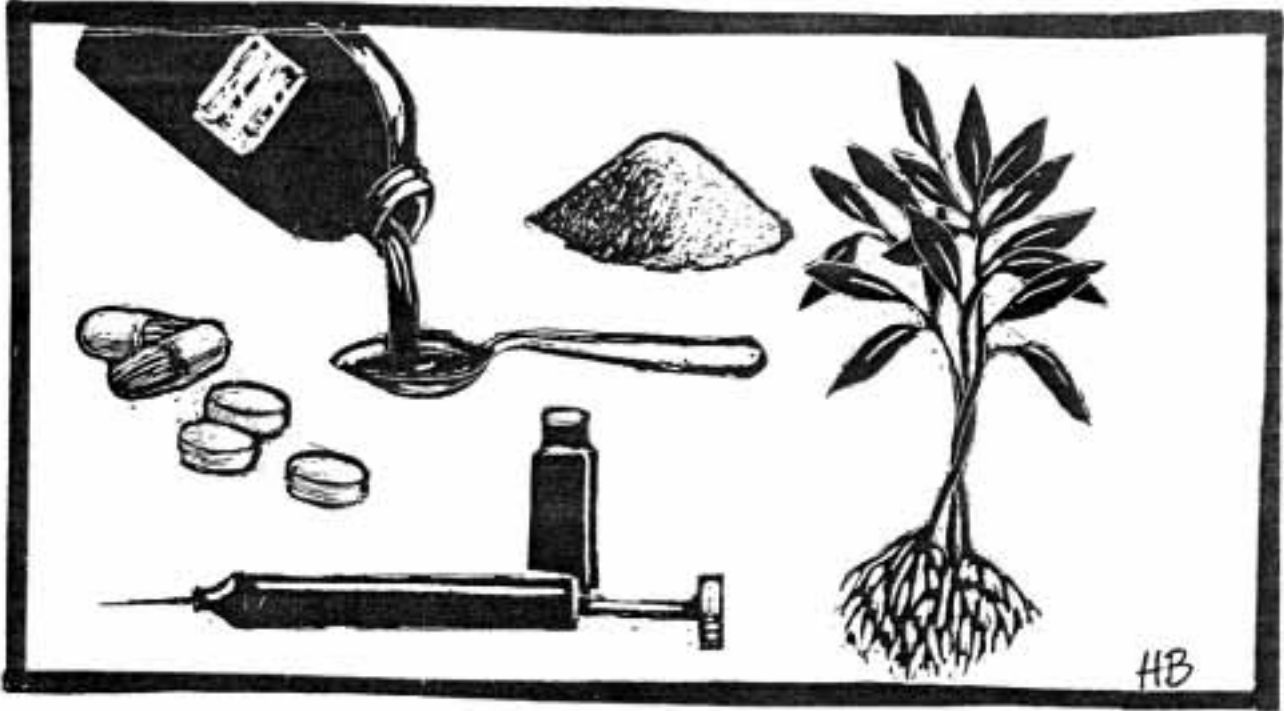
الفصل ٣٠

الأدوية وصحة النساء

في هذا الفصل:

٣٤٢	قرار استخدام الأدوية
٣٤٣	الإستخدامات الضارة للأدوية
٣٤٢	كيف نستخدم الأدوية بأمان
٣٤٢	استخدام الأدوية في هذا الكتاب
٣٤٣	الأسئلة العلمية والأسئلة التجارية
٣٤٣	الدواء يوزع بأشكال مختلفة
٣٤٣	كمية الدواء التي تتناولها
٣٤٣	متى يؤخذ الدواء
٣٤٣	من يجب أن تمتنع عن دواء ما
٣٤٣	الآثار الجانبية
٣٤٣	الإحتياط (التحذير)
٣٤٤	معلومات يجب أن تعرفها
٣٤٣	الإكثار في تناول الدواء
٣٤٥	أنواع الأدوية
٣٤٣	المضادات الحيوية
٣٤٣	مسكنات الألم
٣٤٣	أدوية النزف الغزير من المهبل بعد الولادة أو الإجهاض
٣٤٣	أدوية رداث فعل الحساسية
٣٤٥	أدوية قد تنقذ حياة المرأة

الأدوية وصحة النساء



قد تكون الأدوية مفيدة، لكنها لا تحل مكان العيش الصحي والغذاء الجيد أو الرعاية الصحية السليمة.

الأدوية عقاقير يمكن استخدامها لمساعدة الجسم في محاربة المرض، أو للشعور بالتحسن أثناء الاعتلال. ويمكن للأدوية أن تكون حديثة أو تقليدية. غالباً ما نتحدث في هذا الكتاب عن أسلوب استخدام الأدوية الحديثة. ذلك أن الأدوية التقليدية تتباين كثيراً بين منطقة وأخرى. والعلاج الذي يفيد في مجتمع، قد لا نجده، أو قد لا يفيد في مجتمع آخر. أطلب من المعالجين الشعبيين حيث تسكنين أن يساعدوك في العثور على علاجات قد تنفع في مشكلتك.

لا بد من استخدام الأدوية استخداماً آمناً. فالأدوية، إذا صح استخدامها، تستطيع أن تنقذ الحياة. أما إذا أسيئ استخدامها فهي قد تؤذيك أو حتى تقتلك. فمثلاً، قد تسبب بعض الأدوية مشكلات صحية للمرأة الحامل أو المرضعة ولطفلهما. وقد يسبب بعضها مشكلات أخرى (أثاراً جانبية) مزعجة أو مقلقة أو خطيرة على صحة الإنسان. فإذا تناولت الكثير من الدواء مرة واحدة، أو تناولت منه مرات كثيرة، فقد يؤذيك .

ويوضح هذا الفصل كيف يمكن استخدام الأدوية المذكورة في هذا الكتاب بأمان، لمعالجة مشكلات النساء الصحية. وهو يوفر أيضاً معلومات تساعد في اتخاذ القرار: متى يستخدم الدواء لتحسين صحة النساء.

قرار استخدام الأدوية

يظن البعض أنك تحتاجين على الدوام إلى أدوية لتحصلي على رعاية صحية جيدة. لكن الأدوية لا تعالج إلا المشكلات الصحية - وهي لا تُعالج الظروف التي تسببها. وليس الدواء دوماً أفضل الحلول لمعالجة المشكلات الصحية. فقد يكون الأهم لبعض الناس شرب كثير من السوائل والاستراحة. ويجب ألا تستخدمى الدواء إلا إذا كنت تعرفين ما المشكلة، وتعلمين أن هذا الدواء هو المناسب لعلاج هذه المشكلة.



وحتى تقررر إذا كنت تحتاجين أو لا تحتاجين دواء، فكّري
بالأمور التالية:

- ما مدى خطورة مشكلتي الصحية؟
- ها يمكن أن أتحسن من دون هذا الدواء؟
- هل يمكن أن أتحسن بتغيير عاداتي وطعامي؟

أنظري الفصلين: "حل المشكلات الصحية"
(الصفحة ١٨) و"النظام الطبي" (الصفحة
٣٢) للاستعلام أكثر إذا كنت تحتاجين إلى
تناول دواء.

الى العامل الصحي والعاملة الصحية:

لدى اعطاء دواء، نتذكر هذه الارشادات:

١. ليس الدواء بديلاً عن الرعاية الصحية الجيدة. تعني الرعاية الصحية الجيدة أن نفسّر لماذا تحدث للناس مشكلة صحية، وماذا يمكنهم أن يفعلوا للتعاني، وكيف يمكنهم اتقاء هذه المشكلة في المستقبل.

٢. يكون الدواء آمناً و مفيداً عندما نقدم تعليمات جيدة عن أسلوب تناوله. (إنظري الصفحات ٤٦٢ إلى ٤٦٤ في هذا الفصل). نتأكد من أن المرأة تفهم تعليماتنا.



٣. يستخدم الدواء استخداماً سليماً إذا تفهمنا معتقدات المرأة ومخاوفها. إذا اعتقدت امرأة أن تناول مزيد من الدواء يعجل شفاءها، فقد تزيد من الدواء وتؤذي نفسها. وإذا خشيت أن يؤذي الدواء جسمها فقد لا تتناوله البتة. ولكن إذا فهمت كيف يعمل الدواء. فستكون أشد رغبة في تناوله على نحو سليم.

٤. نساعد النساء في الحصول على أرخص وأفضل علاج. يقلق معظم الناس في شأن الكلفة، لأن شراء دواء قد يستنفد كل المال المتوافر للعائلة، في الأسبوع أو في الشهر.

الاستخدامات الضارة للأدوية



تُستخدم الأدوية لمحاربة الأمراض الخطيرة، لكن للأدوية مخاطرها الخاصة. فإذا استُخدمت على نحو غير سليم فقد تؤذيك أو حتى تقتلك. فيما يلي بعض الأمثلة الشائعة على سوء استخدام الأدوية في صحة النساء.

- يُساء استخدام الأوكسيتوسين أو الإغومترين أحياناً لتعجيل ولادة الطفل أو نزول المشيمة (الخلاص). وهذا خطر. فهذان الدواءان قد يقتلان الأم وطفلها. ما لم تكوني عاملة صحية مدربة، لا تستخدمِي هذين الدواءين إلا لوقف النزف الشديد بعد الولادة. كذلك لا تستخدميهما لإحداث الإجهاض. فقد يؤديا إلى تمزق رحم المرأة وموتها قبل أن يحصل الإجهاض.

- تحاول النساء والفتيات أحياناً استخدام أدوية خطيرة - مثل الأسبرين وأدوية الملاريا والإرغومترين - للإجهاض. ولا تفيد هذه الأدوية أبداً تقريباً. الإفراط في تناول بعض الأدوية قد يسبب مشكلات خطيرة، مثل التسمم والموت بدلاً من إنهاء الحمل. استعملي مزيداً عن الأدوية الجديدة التي يمكن استخدامها للإجهاض الآمن، واقرأي الفصل عن "الإجهاض" الصفحة ٢٣٩.

- ماتت بعض النساء من جراء سوء استخدام البروموكربتين bromocriptine لوقف دفق لبن حليب الثدي يجف لبن حليب ثديك تدريجاً من تلقائه عندما يتوقف طفلك عن الرضاعة.

- تُشجع النساء من أماكن عدة، على تناول أدوية لتهدئة مخاوفهن، أو لتحسين مزاجهن، أو لمساعدتهن في النوم. لكن هذه المشكلات تنشأ عادة من مصاعب الحياة. وفي معظم الأوقات الأدوية لا تساعد في التخلص من هذه المصاعب، ويمكن أن تستنفد كلفتها أموال العائلة سريعاً، فإذا صادفتك مصاعب من هذا النوع كل يوم، فراجعِي عاملاً مدرباً على الصحة النفسية قبل أن تتناولي دواء من أجل أعصابك أو مزاجك.

- كان هرمون دي. إي. إس داي اثيل ستلبيسترول (diethylstilbestrol) يستخدم في أوروبا الغربية وأميركا الشمالية بين سنتي ١٩٤١ و١٩٨١، لمنع إسقاط الجنين عند النساء. ولم يعد مستخدماً لأنه يمكن أن يسبب سرطان عنق الرحم والمهبل، لدى الفتيات، وسرطان الخصيتين لدى الصبيان، الذين كانت أمهاتهم تتناول هذا الهرمون أثناء حملهن. وقد يكون هذا الدواء متداولاً في أماكن أخرى حتى الآن، مثلاً في بعض مناطق أفريقيا وأميركا اللاتينية، من أجل منع الإسقاط ووقف دفق لبن حليب الثدي. لا تتناولي هذا الدواء.

- يصف بعض الأطباء دواء هرمونيا. بديلاً hormone replacement therapy HRT لمعالجة مشكلات قد تحدث لدى توقف الدورة الشهرية نهائياً (سن الأمان). وتفيد هذه الأدوية أحياناً. لأن معظم النساء يعشن سن أمان طبيعي وسليم دون الحاجة إلى تناول أدوية.

- قد يكون شراء الفيتامينات والمقويات مضيعة للمال، إلا إذا كنت مصابة بمرض تفيدك فيه هذه الفيتامينات والمقويات لمعالجته. الطعام المغذي أرخص وأصر لكل الأسرة. وإذا أمكن فعلى الحبالى المصابات بفقر الدم (الأنيميا) أن يتناولن حبوب الحديد وحمض الفوليك. أما حقن الفيتامين "ب ١٢" وخلص الكبد فلا تفيد لفقر الدم - فحبوب الحديد والتغذية الجيدة أفضل.

كيف

نستخدم

الأدوية

بأمان



إخزني جميع الأدوية في مكان بارد وجاف وإلا فقدت فاعليتها قبل تاريخ إنتهاء صلاحيتها. إضميني أنها بعيدة عن متناول الأطفال، فقد تكون قاتلة لهم.

كلما استخدمت دواء، اتبعي الإرشادات التالية:

- تأكدي من أنه ضروري.

- استعلمي جيداً من الشخص الذي وصفه لك. من حَقك أن تعرفي:

كم تتناولين منه (الجرعة).

كم مرة تتناولين في اليوم، وكم يوماً.

- خذي الجرعات كاملة. إذا توقفت عن إكمال تناول الدواء، فقد تعاودك المشكلة.

- إعرفي علامات الإنذار لأية مشكلات قد يسببها الدواء (الآثار الجانبية) (أنظري الصفحة (٤٦٦).

- إعرفي إذا كان الدواء يتفاعل تفاعلاً ضاراً مع أطعمة معينة، وإذا كان عليك تناوله ومعدتك مليئة أو خاوية.

- تجنبني تناول أدوية كثيرة معاً. بعض الأدوية تعطل فعل الأدوية الأخرى. وبعض الأدوية قد تتفاعل مع أدوية أخرى فتسبب مشكلات لا يسببها أي منهما على حدة.

- إنتبهي لدى شرائك أدوية مركبة (دواءان أو أكثر في الحبة ذاتها). بعض تركيبات الأدوية ضرورية، لكنها أعلى عادة، وقد تدخلين إلى جسمك دواءً لا تحتاجين إليه. فمثلاً، تحتوي بعض قطرات العيون ومرامهم العيون على المضادات الحيوية antibiotics والستيروبيد steroids، وهذه الأخيرة قد تكون ضارة. وتستطيع الأدوية المركبة أن تحدث آثاراً جانبية أكثر.

- تأكدي من أن اسم الدواء مطبوع على العلبة. فإذا لم تجدي الاسم مطبوعاً، فاسألي الشخص الذي يصرف الدواء أن يُريك زجاجة الدواء أو علبته التي جاء فيها، وأن يكتب الاسم والجرعة التي ستأخذينها.

تجنبني الأدوية القديمة جداً

يفضل استخدام الدواء قبل مرور تاريخ إنتهاء صلاحيته. ويكتب هذا التاريخ مطبوعاً بخط صغير على العلبة أو الزجاجة (القارورة). فمثلاً، إذا قرأت تاريخ إنتهاء الصلاحية ٢٩/١٠/٢٠٠٣، أو تاريخ إنتهاء الصلاحية ٢٩/١٠/٢٠٠٣، فهذا يعني أن الدواء يجب أن يستخدم قبل التاسع والعشرين من تشرين الأول / أكتوبر سنة ٢٠٠٣. لا تتناولي دواءً أنتهت مدته أو إذا كان:

حبوباً (أقراص) بدأت بالتفتت أو أخذ لونها يتبدل.

كيسولات قد تلاصقت أو تغير شكلها.

سائلاً صافياً أخذ يتعكر أو تظهر فيه أشياء عائمة.

دواءً يتطلب المزج. فإذا بدا المسحوق (البودرة) قديماً أو متكتلاً، أو إذا لم ينسكب الدواء بتساوٍ بعد خضّه، فلا تستعمليه. (يجب تناول هذه الأدوية بعد مزجها فوراً).

مهم : لا تتناولي الدوكسيسيكليين أو التتراسيكليين بعد انقضاء مدة صلاحيته. فقد يحدثان ضرراً.

استخدام الأدوية في هذا الكتاب



إقرئي الشرح المطبوع على
علبة الدواء بانتباه قبل
تناول أي دواء، أو الكلام
على الورقة المرفقة
بالدواء.

لقد ذكرنا في هذا الكتاب أسماء الأدوية والجرعات التي يمكن تناولها لمعالجة مشكلات بعض مشكلات صحة النساء الشائعة. ولكن حتى تتمكني من شراء الدواء ثم تناوله على نحو آمن، يجب أن تعرفي أيضاً:

- ماذا يسمون الدواء حيث تسكنين (أنظري أدناه).
 - في أي أشكال يوزع الدواء (أنظري الصفحة ٤٦٢).
 - كيف تتناولين الدواء بشكل صحيح (أنظري الصفحة ٤٦٢).
 - إذا كان استخدام الدواء آمناً لك (أنظري الصفحة ٤٦٥).
 - إذا كان الدواء يسبب آثاراً جانبية (أنظري الصفحة ٤٦٦).
 - ماذا يحدث إذا أكثرت من الدواء، أو قلت منه (أنظري الصفحة ٤٦٧).
 - ما العمل إذا لم تجدي الدواء، أو لم تتمكني من دفع ثمنه، أو إذا كان عليك تناول غيره لأنك حامل أو مرضع أو لديك حساسية (أنظري الصفحة ٤٦٨).
- في آخر هذا الفصل المعلومات المذكورة أعلاه عن كل دواء، في "الصفحات الخضراء" (أنظري الصفحة ٤٧٣). وتشرح بقية هذا الفصل المزيد عن كيفية شراء كل الأدوية المذكورة في هذا الكتاب، واستخدامها استخداماً آمناً.

الأسماء العلمية والأسماء التجارية

لمعظم الأدوية اسمان - اسم علمي (أو نوعي generic) واسم تجاري (الماركة brand). والاسم العلمي واحد في كل أنحاء العالم. أما الاسم التجاري فتطلقه الشركة التي تصنع الدواء. وعندما تصنع شركات عديدة الدواء ذاته، فإنه يحمل أسماء تجارية عديدة، لكن اسمه العلمي هو ذاته. وطالما كان الاسم العلمي هو ذاته، يكون الدواء هو نفسه.

في هذا الكتاب نسمي الدواء باسمه العلمي. أما بعض الأدوية القليلة، مثل تلك المستخدمة في تنظيم الأسرة، فنستخدم أيضاً أسماءها التجارية الأكثر شيوعاً. فإذا لم تتمكني من العثور على أول دواء نوصيك به، حاولي شراء واحد من الأدوية الأخرى التي نذكرها في الإطار العلاجي ذاته.

مثلاً: قال لك العامل الصحي أن تأخذي دواء فلاجيل. لكن حين تذهبين إلى الصيدلية لا تجدين هذا الدواء. اسألي لصيدلي أو العامل الصحي عن اسم فلاجيل العلمي (مترونيدازول) واطلبي دواءً آخر يحمل الاسم العلمي ذاته. ويكتب الاسم العلمي عادة على العلبة. وإذا سألت عن الدواء باسمه العلمي فكثيراً ما تحصلين عليه بسعر أرخص.



لا تباع هذا الدواء،
لكن هذا جيد مثله.



لا بأس أن تستبدلي دواءً
بآخر إذا كان الاسم
العلمي نفسه. خذي دوماً
الجرعة ناتها
الموصوفة لك.

الدواء يوزع بأشكال مختلفة:



- حبوب (برشام أو أقراص) وكبسولات وسائل تؤخذ عادة بالفم في بعض الحالات (النادرة) قد تعطى الأدوية من المهبل أو المستقيم.
 - تحاميل (لبوس) مصنوعة من أجل أن تدخل في المهبل أو تحت المستقيم.
 - حقن: تُعطى الحقن بواسطة إبرة مباشرة في العضل أو في الدم.
 - مراهم أو زيوت أو دهون تحتوي على دواء، توضع مباشرة على الجلد أو في المهبل. قد تكون مفيدة جداً للحالات البسيطة من التهاب الجلد والتقرح (القروح) والطفح والحكاك (الحكة أو الهرش).
- ويتوقف اختيار نوع الدواء ومقدار الجرعة التي يجب تناولها على المتوافر منه وعلى المرض الذي تحاولين معالجته.

كمية الدواء التي نتناولها

كيف يقاس الدواء

تباع أدوية كثيرة، وبخاصة المضادات الحيوية، بأوزان وأحجام مختلفة. وحتى تتأكدي من أنك تتناولين المقدار الصحيح، راقبي كم غراماً grams، أو مليغراماً milligrams، أو ميكروغراماً micrograms، أو وحدات units تضم كل حبة أو كبسولة. إذا لم تجدي في الصيدلية الوزن أو الحجم الذي تريدين، فقد تضطرين إلى تناول جزء من الحبة أو أكثر من حبة.

هذه بعض الرموز المفيدة :

= يعني يساوي أو يعادل

+ يعني مع أو زائد أو و

الكسور: الجرعات التي تقل عن حبة كاملة، تُكتب أحياناً في شكل كسور:

حبة = حبة كاملة

1/2 حبة = نصف حبة

1 1/2 حبة = حبة ونصف

1/4 حبة = ربع حبة

إذا لم تتأكدي من تناولك الجرعة الصحيحة، اطلبي مساعدة من شخص يحسن حساب الأرقام.

أنواع القياس

- الغرام gram والمليغرام milligram: يُوزن الدواء عادة بالغرام (غ) والمليغرام (ملغ):

١٠٠٠ مل غ (ألف مليغرام تساوي غراماً)

ملغ = ٠,٠٠١ غ (المليغرام يساوي جزءاً من ألف من الغرام)

مثلاً:

قد يحتوي حبة الأسبرين على ٣٢٥ ملغراماً من الأسبرين

٣٢٥ غ، ٣٢٥، ٠ غ، ٣٢٥ ملغ ---- كل هذه صيغ مختلفة لنقول ٣٢٥ مليغراماً.

- الميكروغرام microgram: تُقاس بعض الأدوية، مثل حبوب تنظيم الأسرة بالمليغرام أو حتى بوحدات

أصغر تدعى الميكروغرام (مكغ mcg أو ucg)

١ مكغ (١١٠٠٠) = ١ mcg = ucg (ملغ ٠,٠٠١) هذا يعني أن في المليغرام ١٠٠٠ ميكروغرام.

- الوحدات units: تقاس بعض الأدوية بالوحدات (units:U) أو الوحدات الدولية (international

(units: IU)

- الأدوية السائلة :

أحياناً تشير التعليمات عن الأدوية السائلة أو المذوبة بأخذ مقدار معين، مثلاً: ١٠ مل (ml)، أو ١٠

مليتر milliliters، أو ١٠ سنتيمتر مكعب (cc). السنتيمتر المكعب cubic centimeter هو المليتر

نفسه. فإذا اشترت دواءً من غير ملعقة أو قفّارة لقياس السائل، يمكنك أن تستعملي المعايير

المنزلية:

ملعقة كبيرة (١ ١٥) = ١ tb = table spoon مليتراً

ملعقة صغيرة (١ ٥) = ١ tsp = tea spoon مليترات

ونعطي مثلاً:

حبوب أموكسيسيلين تباع في حجمين: ٢٥٠ ملغ و ٥٠٠ ملغ.

إذا كان عليك تناول: ”أموكسيسيلين ٥٠٠ ملغ، حبة واحدة مرتين في اليوم“، ولكن ليس عندك سوى

حبوب ٢٥٠ ملغ، فتناولي حبتين في كل مرة.

الجرعة بالوزن

في هذا الكتاب، تناسب الجرعات المذكورة النساء البالغات. أما بعض الأدوية، خصوصاً تلك التي

قد تكون خطيرة، فيستحسن تكييف الجرعة وفقاً لوزن الشخص (إذا كان لديك ميزان). فمثلاً، إذا

احتجت إلى تناول الجنتاميسين، وجاء في العيار ملغ/كغ/يوم، فهذا يعني أنك يمكن أن تتناولي كل

يوم مليغرامات من الدواء لكل كيلوغرام من وزنك. وبذلك تتناول المرأة التي تزن ٥٠ كيلوغراماً جرعة

تبلغ ٢٥٠ مليغراماً من دواء الجنتاميسين في ٢٤ ساعة. ويجب أن تقسم هذه الجرعة وفقاً لعدد

المرات التي ينبغي أخذها في اليوم. ويقسم الجنتاميسين على ثلاث مرات في اليوم. ولذا يمكنك أن

تتناولي ٨٠ ملغ في الصباح و ٨٠ ملغ بعد الظهر و ٨٠ مساءً.

متى يؤخذ الدواء



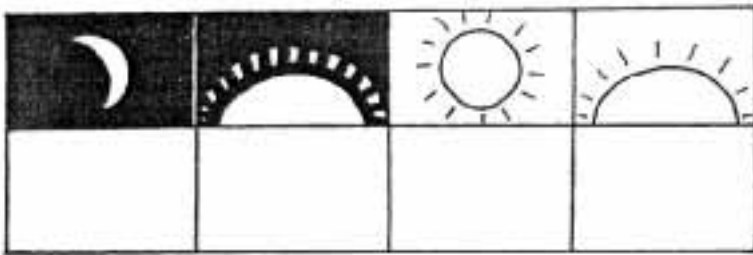
يجب أن تؤخذ الأدوية في الموعد الصحيح. وتؤخذ بعض الأدوية مرة في اليوم، لكن أدوية أخرى يجب أن تؤخذ مرات عدة. لست بحاجة إلى ساعة. فإذا جاء في التعليمات: "حبة كل ثماني ساعات"، أو "٣ حبات في اليوم"، فخذ حبة عند الشروق، وحبة عصراً، وحبة ليلاً. وإذا جاء في التعليمات: "حبة كل ٦ ساعات" أو "٤ حبات في اليوم"، فخذ حبة واحدة في الصباح، وواحدة ظهراً، وواحدة عند المغيب، وواحدة ليلاً. وإذا جاء في التعليمات: "حبة كل ٤ ساعات"، فتناولي ست حبات وباعدي فيما بينها أوقاتاً متساوية.

مهم

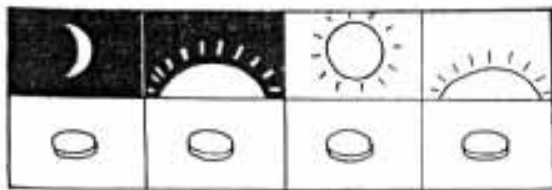
- إذا أمكن، تناولي الدواء وأنت واقفة أو جالسة، كذلك حاولي أن تشربي كوب ماء، كلما تناولت دواء.
- إذا تقيأت (استفرغت أو طرشت) واستطعت أن تري الدواء في القيء (الطرش)، فستحتاجين إلى تناول الدواء ثانية.
- إذا تقيأت في غضون ثلاث ساعات بعد تناولك حبة منع الحمل، فخذ حبة أخرى لتضمني عدم حملك.

تعليمات للعاملة الصحية:

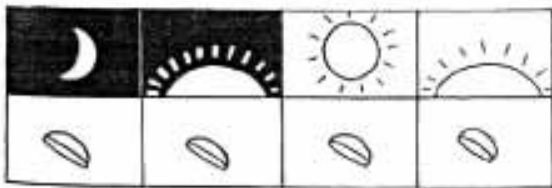
إذا كتبت وصفة دواء لامرأة لا تقرأ جيداً، فارسمي الوصفة على هذا النحو:



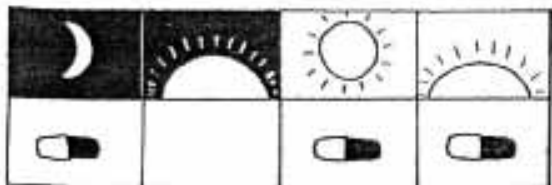
وفي الحيز الأبيض في أسفل الرسم، ارسمي مقدار الدواء الذي يتعين تناوله، واشرحي



هذا يعني أن عليك تناول حبة ٤ مرات في اليوم: حبة عند الشروق، وحبة منتصف النهار، وحبة عند الغروب، وحبة ليلاً.



وهذا يعني نصف حبة ٤ مرات في اليوم



وهذا يعني كبسولة واحدة ثلاث مرات في اليوم

من يجب أن تمتنع عن دواء ما

قد تكون بعض الأدوية ضارة لبعض الناس، أو في بعض مراحل حياتهم. عليك بالحدز على الأخص إذا كنت:

- حاملًا أو مرضعة. فكثير من الأدوية التي تتناولين أثناء الحمل أو الإرضاع تنتقل إلى طفلك. قبل أن تتناولي أي دواء، اسألي إذا كان يضر بطفلك. ويحدّر هذا الكتاب من الأدوية الضارة أثناء الحمل أو الإرضاع.

ولكن إذا كنت مريضة، فلا بد من أن تعالجي. تناولي أدوية لمعالجة الأمراض الخطيرة وفقر الدم (الأنيميا). إذ يمكن الحصول على أدوية لا تلحق ضررًا بالطفل.

- مصابة بمرض مزمن في الكبد أو الكليتين. تصرف الكبد والكليتان الأدوية من جسمك. فإذا لم تكن تعمل جيدًا، فقد يتراكم الدواء ويصبح سامًا.

- مصابة بقوحة في المعدة، أو كانت معدتك تنزع بسهولة (الحموضة أو حرقة المعدة). فثمة أدوية، (منها الأسبرين والإيبوبروفين)، يمكن أن تحدث نرفًا في المعدة واحساسًا بالألم أو الحرقة. فإذا اضطرت إلى تناول دواء يزعج معدتك، فتناولي مع الطعام.

- لديك حساسية (ألرجيا) حيال الدواء. إذا ظهرت عليك في يوم من الأيام هذه العلامات بعد تناولك دواء، فالأرجح أن لديك حساسية حيال هذا الدواء:

طفح جلدي (انتفاخ واحمرار وحكاك (هرش)، مع تورّم (انتفاخ) عادة تورم

صعوبة في التنفس والبلع

والحساسية تعني أن جسمك يحارب الدواء بدلًا من أن يستخدم الدواء في محاربة المرض. وتحدث ردات فعل الحساسية في الأغلب مع تناول المضادات الحيوية، من "أسرتي" البنسلين والسلفا. تجنّبي تناول أدوية أخرى من "أسرة" الأدوية التي سببت لك حساسية، فقد تكون لديك حساسية حيالها أيضًا. أنظري لصفحة ٤٦٨ لاستعلام المزيد عن المضادات الحيوية وأسرها.

مهم إذا أصبت بنوبة حساسية من جراء دواء، فلا تتناولي ثانية. فهو في المرة الثانية قد يُحدث نوبة أخطر أو حتى الوفاة.

في الصفحات الخضراء، وضعت الرسوم المبيّنة أعلاه، إلى جانب الأدوية التي قد تضر أثناء الحمل والإرضاع.

معالجة ردة فعل الحساسية وصدمة الحساسية ٥٢٩

اقرأي بانتباه إذا كنت حاملًا.

اقرأي بانتباه إذا كنت مرضعة.

لا تأخذي الدواء إذا كنت حاملًا.

لا تأخذي الدواء إذا كنت مرضعة.



نقل!

إذا أخذت دواءً ثم أصبت بطفح جلدي شديد، أو تورّم في الفم أو صعوبة في التنفس أو البلع، فاسعي في طلب المعونة الطبية على الفور.

الآثار الجانبية

تحارب الأدوية الأمراض، لكنها تستطيع أيضاً أن تسبب آثاراً جانبية أخرى تحدث في الجسم. وبعض هذه الآثار غير ضار لكنه مزعج. وبعضها الآخر ضار. فمثلاً يجعل الممترونيديزول طعم فمك مختلفاً (مذاق معدني)، وهو أمر مزعج لكنه غير ضار. وبعض المضادات الحيوية القوية جداً، مثل الجنتاميسين والكاناميسين، قد تُحدث ضرراً دائماً في كليتيك وسمعتك إذا تناولت منهما الكثير.

قبل أن تتناولي دواء، اقرئي الآثار الجانبية المحتملة. وحين تستخدمين الأدوية المذكورة في هذا الكتاب يمكنك أن تتظري في "الصفحات الخضراء" لتستلمي عن الآثار الجانبية المحتملة.

مهم: إذا ظهرت عليك علامات غير عادية مثل الإعياء أو طنين الأذنين أو السرعة في التنفس، ولم تكن هذه مذكورة ضمن الآثار الجانبية على ورقة الدواء الذي تتناولين، فواجبي عاملة صحية مدربة على إعطاء الأدوية. قد تعني هذه العلامات أنك تأخذين من الدواء أكثر مما يجب.

الاحتياط (التحذير)

لبعض الأدوية احتياطات لا بد من أن تعرفيها. ولكن عليك أن تراجعني عاملة صحية قبل تناول الدواء إذا:

- كنت تتناولين أدوية أخرى. فالأدوية الآمنة إذا تناولتها وحدها، قد تضر إذا أخذت مو دواء آخر، أو قد يضعف أثرها أو يقويها.
- أعطي الدواء لطفل. فأجسام الأطفال أصغر وقد يحتاجون إلى دواء أقل. راجعي صيدلياً أو عاملة صحية لمعرفة الجرعة المناسبة للطفل.
- كنت أكبر سناً. فالأكبر سناً يحتاجون أحياناً إلى جرعات أصغر لأن الدواء يبقى في أجسامهم مدة أطول.
- كنت قصيرة جداً أو نحيلة، أو مصابة بسوء التغذية. فقد تحتاجين إلى جرعات أصغر من بعض الأدوية، مثل أدوية السل، وضغط الدم المرتفع، والنوبات والمشكلات الأخرى.

الطعام والدواء

لدى تناولك معظم الأدوية تستطيعين أن تأكلي كل الأطعمة التي تأكلينها عادة. وبعض الأدوية تزداد جدواها إذا تناولتها ومعدتك فارغة - أي بعد أن يمر أكثر من ساعتين على وجبتك الأخيرة.

أما الأدوية التي تزعج المعدة فيجب تناولها مع الطعام أو بعده مباشرة.

وإذا كنت مصابة بغثيان أو تنقيأين (مصابة بالطرش أو الاستفراغ)، فتناولي الدواء مع طعام جاف يسكن المعدة - مثل الأرز أو الخبز أو البسكوت.



الإكثار (المبالغة أو الإفراط) في تناول الدواء

يظن بعض الناس أن الإكثار في تناول الدواء تعجّل شفاء الجسم. وهذا ليس صحيحاً، وقد يكون خطراً! إذا تناولت كثيراً من الدواء مرة واحدة أو مراراً أو مدة طويلة، فقد يضرّك الدواء.



بعض العلامات الشائعة عند الإكثار من الدواء:

- الغثيان
- التقيؤ (الطرش أو الاستفراغ)
- ألم في المعدة
- وجع رأس
- دوّار
- طنين في الأذنين
- سرعة في التنفس

لكن هذه قد تكون أيضاً آثاراً جانبية لبعض الأدوية. فإذا أصبت ببعض هذه الآثار الجانبية ولم تكن من الآثار المذكورة للدواء الذي تتناولين، فعليك أن تراجعى عاملة صحية مدربة على إعطاء الأدوية.

التسمم. إن تناول الكثير من الأدوية (مثلاً نصف زجاجة أو أكثر) قد يسمم الشخص، وخصوصاً الطفل. عليك أن تفعل ما يلي:

- حاولي أن تجعل الشخص يتقيأ. فقد يتمكن من إخراج الدواء الزائد عن الحاجة من جسمه قبل أن يصيبه بضرر أشد.
- أعطي الشخص فحماً منشطاً (أنظري الصفحة ٤٨٠). فهو يستطيع أن يمتص بعض أنواع الأدوية ويمنعها من تسميم الجسم.
- أطلبى معونة طبية على الفور.



نقل!

أنواع الأدوية

تستخدم الأدوية المختلفة لمعالجة مشكلات مختلفة. وبعضها يعالج المشكلة نفسها والبعض الآخر يسكن بعض علامات المشكلة. وأحياناً لا يمكنك أن تحسلي على أفضل دواء لمشكلتك:

- لأنه ليس متوافراً حيث تسكنين.
 - لأنه ليس آمناً إذا كنت حاملاً أو مرضعة.
 - لأنك حساسة حياله.
 - لأنه لم يعد يفيد حيث تسكنين، بسبب مقاومة المرض للدواء (أنظري الإطار أدناه).
- عندما يحدث هذا يمكنك أن تستبدلي دواءً بآخر، إذا كنت واثقة من أن البديل سيفيدك. تعطيك العلاجات التي نصفها في هذا الكتاب في كثير من الأحيان خيارات، إذا كنت لسبب ما لا تستطيعين تناول أفضل دواء. وإذا كنت واثقة من الدواء الذي تتناولينه، راجعي عاملة صحية أو عامل صحي.



المضادات الحيوية

المضادات الحيوية أدوية مهمة تستخدم لمحاربة الالتهابات التي تسببها البكتيريا، وهي لا تقاوم الفيروسات ولا تشفي من الرشح العادي. ولكن لا يستطيع جميع أنواع المضادات الحيوية محاربة جميع أنواع الالتهابات. والمضادات الحيوية التي تتركب من التركيبة الكيماوية ذاتها تصنّف من الأسرة (أو العائلة) ذاتها. ولا بدّ من معرفة "أسر" المضادات الحيوية، لسببين:

(١) كثيراً ما تستطيع المضادات الحيوية من الأسرة ذاتها أن تعالج المشكلات ذاتها. وهذا يعني أن في إمكانك استخدام أدوية مختلفة من الأسرة ذاتها.

(٢) إذا كانت لديك حساسية حيال مضاد حيوي من أسرة ما، ف لديك حساسية حيال المضادات الأخرى في الأسرة ذاتها. وهذا يعني أن عليك أن تتناولي مضاداً حيوياً من أسرة أخرى بدلاً منه.

أسر المضادات الحيوية الرئيسية المستخدمة في هذا الكتاب هي:

البنسلين Penicillins: أموكسيسيلين، أمبسلين، بنزاتين، بنسلين (بنسلين البنيزاتين)، بنزليل بنسلين (بنسلين البنزل)، ديكلوكساسيلين، بروكايين بنسلين، وغيرها.

إن أدوية أسرة البنسلين فعالة جداً في عدد من الالتهابات. وآثارها الجانبية قليلة جداً، وهي آمنة للحوامل والمرضعات. وهي متوافرة جداً ورخيصة، وتوزع حبوباً وحقناً، لكنها قد تسبب مشكلات حساسية أكثر من أي أدوية كثيرة أخرى. وقد بولغ في استخدامها فأصبحت بعض الأمراض الآن عصية على البنسلين (أو مقاومة للبنسلين).

الماكرولايد macrolides: أزيثروميسين، إريثروميسين، وغيرها.

الإرتروميسين مضاد حيوي أقدم وأكثر استعمالاً من غيره وهو متوافر على نطاق واسع، ويفيد في كثير من الالتهابات ذاتها التي تعالج بالبنسلين والدوكسيسيلين. وهو كثيراً ما يكون بديلاً جيداً من الدوكسيسيلين للحامل أو المرضعة، أو التي تشكو حساسية حيال البنسلين.

التتراسكلين tetracyclines: دوكسيسايكين، تتراسكين.

التتراسكلين والدوكسيسايكين كلاهما يعالج كثيراً من الالتهابات المختلفة، وهما رخيصان ومتوافران جداً. وينبغي ألا تتناول أيّاً منهما الحامل أو المرضعة، أو الأطفال دون الثامنة.

السلفوناميدات (Sulfas (Sulfonamides) : سلفاميثوكسازول (جزء من كو - تريموكسازول)

سلفيسوكسازول

تحارب هذه الأدوية أنواعاً كثيرة مختلفة من الالتهابات وهي رخيصة ومتوافرة على نطاق واسع. لكنها أقل تأثيراً الآن لأن بعض الالتهابات تقاومها. وهي تسبب مشكلات أكثر مع ردادات فعل الحساسية، من الأدوية الأخرى. ويمكن أن تتناولها الحامل، لكن من المفضل أخذ دواء آخر قبل الولادة مباشرة وفي بضعة الأسابيع الأولى من عمر الوليد. توقفي فوراً عن تناول السلفوناميدات إذا بدت عليك علامات الحساسية (أنظري الصفحة ٤٧١).

الأمينوغليكوزينز aminoglycosides: جنتاميسين، ستوتوميسين، وغيرها هذه أدوية فعّالة وقوية، لكن معظمها يستطيع أن يسبب آثاراً جانبية خطيرة، ولا يمكن أخذها إلا بحقن. ويجب ألا تؤخذ هذه الأدوية إلا إذا كان الالتهاب شديداً ولم يتوافر دواء آمن له.

سيفالوسبورينز cephalosprins: سيفيمسيم، سيفترياكسون، وغيرها هذه أسرة واسعة من الأدوية الجديدة والقوية التي تعالج كثيراً من الالتهابات النسائية التي صارت عصية (مقاومة) على المضادات الحيوية الأقدم. وكثيراً ما تكون آمن وأقل آثاراً جانبية من المضادات الحيوية الأقدم لكنها قد تكون غالية الثمن ويصعب العثور عليها. وهي آمنة للحوامل والمرضعات.

الكينولون quinolones : سيبروفلوكساسين، نورفلوكساسين، وغيرها سيبروفلوكساسين ونورفلوكساسين مضادان حيويان جديان وقويان. وهما غاليا الثمن وقد يصعب العثور عليهما. ولا يمكن للحامل أو ال طفلة تحت سن السادسة عشرة تناولهما.

تناولي مضادات عند الضرورة فقط

- كثير من المضادات الحيوية، خصوصاً البنسلين، تستخدم أكثر من اللزوم. تناولي المضادات الحيوية عند الضرورة فقط، لأن:
- المضادات الحيوية تقتل بعض الجراثيم، إلا أنها تسمح لجراثيم أخرى - موجودة عادة في الجسم لكنها غير ضارة في المعتاد - بأن تتكاثر فوق حدود السيطرة. ويمكن أن يسبب هذا الأمر مشكلات مثل الإسهال والتهابات المهبلية الفطرية (فطر المونيليا أو كانددا أو داء المبيضات).
- بعض المضادات الحيوية تستطيع أن تسبب آثاراً جانبية وردات فعل حساسية خطيرة.
- استخدام المضادات الحيوية دونما حاجة، أو لأمراض لا تستطيع شفاءها جعل بعض الجراثيم الضارة أقوى وأكسبها مناعة ضد الدواء. وهذا يعني أن الدواء لم يعد يستطيع شفاء المرض.
- مثلاً: في الماضي كان يسهل شفاء السيلان (التعقيبية) والأمراض المنقولة جنسياً بالبنسلين، لكن البنسلين استخدم على نحو خاطئ وأكثر من اللازم، لمعالجة مشكلات كثيرة أخرى أقل خطورة.

والآن ثمة أنواع جديدة من السيلان تقاوم البنسلين والمضادات الحيوية الأخرى، وشفاء هذه الأنواع أصعب وأعلى.



أدوية للشفاء من السيلان



السيلان

مسكنات الألم

الألم علامة على وجود مشكلة، مثل الإصابة أو الالتهاب. وضروري إذن أن تعالج المشكلة التي تسبب الألم، لا الاكتفاء بمعالجة الألم فقط. ولكن يمكن أثناء المعالجة تسكين الألم بالمسكنات. وفي بعض الأمراض التي لا يمكن شفاؤها مثل الايدز/ السيدا، يمكن أن يحدّ الألم من حركة المصاب، وأن يدوم طويلاً.

لدى علاج الألم:

- حاولي أن تجدي سبب الألم وتعالجيه.

- جربي أضعف المسكنات أولاً ولا تستخدمي أقواها إلا عند الضرورة.

- علاج الألم المستمر يجب أن يعطى بانتظام. لا تنتظري عودة الألم قبل إعطاء الجرعة التالية

- فكري في أساليب أخرى لتسكين الألم: تمارين الاسترخاء، والضغط بالأصابع (على الطريقة الصينية)، أو تدفئة أو تبريد مواضع الألم (أنظري الصفحتين ٤١١ و ٥٣٠).

الآلام الخفيفة أو المتوسطة، مثل آلام الدووة الشهرية أو وجع الرأس:

باراستامول paracetamol متوافر على نطاق واسع ورخيص. إنه أكثر المسكنات أماناً للحوامل والمرضعات، ويخفف ارتفاع الحرارة أيضاً. لا تتناولي مع الكحول أو لمعالجة صداع ما بعد الثمالة، أو حين تعانين مشكلات في الكبد أو الكليتين.

الأسبرين aspirin متوافر أيضاً على نطاق واسع ورخيص وفَعَال في تخفيض الحرارة وتسكين الألم والتهاب العضلات والمفاصل. تستطيع المرضعة أن تتناول الأسبرين بعد مرور أسبوع على الولادة. لكن على الحوامل أن يستعملن الباراستامول بدلاً منه. والأسبرين آمن إذا أخذ بالجرعة الصحيحة، لكنه قد يهيج المعدة، ولذا يجب أن يمتنع عن تناوله المصابون بقرحة في المعدة. ويمنع الأسبرين تخثر الدم مثل المعتاد. ولذا يجب أن يمتنع عنه الشخص النازف أو المقبل على جراحة.

الإيبوبروفين ibuprofen متوافر على نطاق واسع لكنه أعلى من الأسبرين أو الباراستامول. وهو مثل الأسبرين فعال جداً، ولو أخذ بجرعة صغيرة، في تسكين الألم أثناء الدورة الشهرية، وآلام العضلات والمفاصل والتهاباتها. الإيبوبروفين دواء جيد للآلام المستمرة بسبب التهاب المفاصل. وهو قد يهيج كذلك المعدة ويسبب مشكلات نزف، ولذا يجب أن يمتنع عن تناوله المقبلون على جراحة أو المصابون بقرحة في المعدة، ويتناول الدواء مع الطعام وليس على معدة خالية. يمكن للمرضعة أن تتناول هذا الدواء، أما الحامل فيجب أن تمتنع في أشهر حملها الثلاثة الأولى وأشهر حملها الثلاثة الأخيرة.

الآلام المتوسطة والشديدة:

الإيبوبروفين ibuprofen بجرعات أكبر، قد يكون فعالاً (حتى ٨٠٠ مليغرام ٣ إلى ٤ مرات في اليوم).

الكوديين codeine دواء من أسرة الأوبييت opiate (المفيدة لآلام ما بعد الجراحة أو الإصابات. ويمكن لتناول الكوديين مدة طويلة أن يحدث إدماناً).

الآلام الشديدة أو المزمنة:

الكوديين codeine بجرعات أكبر يمكن استخدامه لتسكين الآلام الشديدة.

المورفين morphine دواء قوي جداً من أسرة الأوبييت الجيدة لتسكين الآلام في مراحل السرطان أو الأيدز/ السيدا الأخيرة. ويصعب الحصول عادة على المورفين ما لم تكوني في مستشفى، لكن يمكن الحصول عليه بوصفة طبيب. وهو يسبب الإدمان الشديد.

أدوية النزف الغزير من المهبل بعد الولادة أو الإجهاض

تسبب الأدوية المحتوية على الإرغومترين أو الأوكسيتوسين تقلصات في الرحم وأوعيته الدموية. وهي أدوية مهمة للسيطرة على النزف الغزير بعد الولادة.



يستخدم الإرغومترين ergometrine للوقاية من النزف الحاد أو للسيطرة عليه بعد خروج المشيمة (الخلاصة). لا تحقني الإرغومترين في الوريد. إذ يجب حقنه في عضلة كبيرة. لا تعطي هذا الدواء أبداً قبل مولد الطفل أو خروج المشيمة! لا تعطي هذا الدواء لأمراة تشكو ضغط دم مرتفعاً.

يستخدم الأوكسيتوسين oxytocin للمساعدة في وقف نزف الأم الشديد بعد ولادة الطفل. ويندر جداً أن تحتاجي إلى الأوكسيتوسين قبل ولادة الطفل. لهذا الغرض، ينبغي ألا يعطيه إلا الطبيب أو القابلة القانونية المدربة في الوريد. ويمكن أن يكون إعطاء الأوكسيتوسين دون إشراف طبي، لتعجيل الطلق أو تقوية الأم أثناء المخاض، خطراً على كل من الأم والطفل.

أدوية ردات فعل الحساسية

قد يشكو المرء حساسية ميال الأدوية أو الأطعمة أو الأشياء التي يتنشقها أو يلمسها. وقد تكون ردات الفعل خفيفة - مع حكاك أو شرى أو طفح - وقد تكون معتدلة أو حادة. وقد تسوء بعض ردات الفعل وتحدث صدمة حساسية. وقد تتعرض حياة المرأة للخطر من جراء ردات الفعل الحادة أو صدمة الحساسية، ولا بد إذن من معالجتها.

ونتحدث في هذا الكتاب كيف أن بعض الأدوية قد تسبب ردات فعل الحساسية. يجب وقف تناول أي دواء يسبب ردة فعل حساسية، وعدم تناوله مرة أخرى أبداً - حتى لو كانت ردة الفعل خفيفة.

ووفقاً لقوة ردة الفعل، تعالج ردات فعل الحساسية بواسطة نوع أو اثنين أو ثلاثة من الأدوية:

١. مضاد الهستامين antihistamines، مثل الديفنهدرامين، والهيدروكسيزين، والبروميثازين. وليس بين هذه ما يناسب الحامل أو المرضعة، لكن البروميثازين أقلها خطراً. أما الديفنهدرامين فهو عادة أرخصها وأكثرها توافراً.

٢. الستيرويد steroids، مثل الديكساميثازون أو الهيدروكورتيزون. والديكساميثازون أفضل للحوامل والمرضعات.

٣. الإبينفرين epinephrine: أو الأدرينالين adrenaline. هذه الأدوية آمنة للحوامل والمرضعات.

أدوية

قد تنقذ

حياة المرأة

إن تكوين حقيبة أدوية للطوارئ في مجتمعك هو أسلوب قد يساعدك في إنقاذ حياة نساء حيثما تعيشين. وتستطيع الأدوية المذكورة في هذه القائمة، أن تساعدك في بدء المعالجة حتى تتوافر معونة طبية أخرى. تأكدي من أن هذه الأدوية موجودة في حقيبتك أو في أقرب مركز صحي. إذا احتجت إلى شرائها، حاولي مقابلة القادة في مجتمعك. وشرحي كيف أن هذه الأدوية تفيد، وابعثي إذا كان ثمة طرق لشرائها معاً.

ماذا تضعين في حقيبة أدوية:

المشكلة	الدواء
التهاب الحوض	حبوب: دوكسيسيكلين، تتراسيكلين، تورفلوكساسين، ميثرونيدازول
التهاب الكلى	أمبسلين، جنتاميسين، كو - تريموكسازول أو أكسيتوسين أو إرغومترين
النزف بعد الولادة أو الإجهاض أو الإسقاط	أمبسلين أو بنسلين، جنتاميسين، كلورامفينيكول
التهاب بعد الولادة أو الإجهاض أو الإسقاط	ديازيبام أو سلفات المغنيسيوم
انسعام الحمل أثناء الولادة أو بعدها	لو - فيمنال (جرعة خفيفة أو منخفضة) أو أوفرال، نيوجينون (جرعة قوية أو مرتفعة)
منع حمل طارئ (بعد اغتصاب أو تمزق واقي ذكري أو وضع طارئ آخر)	حبوب منع الحمل. أنظري «الصفحات الخضراء» حيث أسماء أخرى شائعة.
ردة فعل حساسية حيال مضاد حيوي	إيبينفرين، ديفنهدرامين، هيدروكورتيزون أو ديكساميثازون

طريقة استخدام الصفحات

يقدم هذا القسم معلومات من الأدوية المذكورة في هذا الكتاب. للحصول على المعلومات العامة حول الأدوية، نقرأ فصل "الأدوية وصحة النساء" الذي يبدأ في الصفحة ٤٥٦، وعندما نحتاج إلى معلومات محددة عن كل من هذه الأدوية، نستطيع استخراجها من هذه الصفحات الخضراء. الأدوية هنا مبنية في لوائح وفق أسمائها الجينية (العلمية لثيقهؤ)، وهي ذاتها المعتمدة في فصول الكتاب الأخرى، ومثبتة وفق التسلسل الأبجائي الإنكليزي:

a-b-c-d-e-f-g-h-i-h-k-l-m-n-o-p-q-r-s-t-u-v-w-x-y-z

فعلى سبيل المثال، إذا كنت تبحثين عن دواء هيدروكسيزين (hydroxyzine)، فهو يأتي بعد دوكسيسايلين (doxycycline) ولكن قبل مترونيدازول (metronidazole). بالإضافة إلى ذلك، تستطيعين العثور على دواء ما في الصفحات الخضراء من خلال النظر في:

- فهرس المشكلات في الصفحة ٤٧٤: يسرد هذا الفهرس المشكلات الصحية التي جرى استعراضها في الكتاب والأدوية المستخدمة لعلاجها، وهو يقدم رقم الصفحة حيث ترد المعلومات عن المشكلة الصحية. يجب قراءة المعلومات هذه قبل تناول الأدوية لعلاج المشكلة. لتذكر: الصحة الجيدة لا تعتمد فقط على الأدوية والدواء "الأهم" لصحة سليمة هو المعلومات الصحية الجيدة.

- فهرس الأدوية في الصفحة ٤٧٥: يسرد هذا الفهرس الأسماء العلمية (الجينية) للأدوية وبعض أسمائها التجارية. عند الحاجة إلى استعمال دواء ما، يمكننا البحث عنه في هذا الفهرس للعثور على رقم الصفحة التي تحتوي على معلومات أكثر تتعلق بهذا الدواء.

فهرس المشكلات مثبت وفق التسلسل الأبجائي العربي أ - ب - ت - ث - ج - ح - خ - د - ر - ز - س - ش - ص - ض - ط - ظ - ع - غ - ق - ك - ل - م - ن - ه - و - ي. وفهرس الأدوية وفق التسلسل الأبجدي أو الأبجائي الإنكليزي.

معلومات عن أدوية محددة

تبدأ المعلومات عن أدوية محددة في الصفحة ٤٧٨ من هذا الكتاب.

تظهر المعلومات عن كل دواء في إطار كهذا:

تظهر هاتان الصورتان مع كلمة تبيها عند وجوب إعطاء الحوامل والمرضعات عناية خاصة بهن. وإذا كان هذا الدواء ممنوعاً على الحوامل والمرضعات فحين الصورة مشطوبة.

بعض الأسماء التجارية هيئة بين قوسين

الاسم الجيني (العلمي) مبن بالحرف الأسود

تجد معلومات عامة عن هذا الدواء هنا

تعطي بقية اللوحة معلومات مهمة عن الإستخدام السليم للدواء

<p>بوندولين (ondansetron) (كرونداكس - Ondansetron) بوندولين (Ondansetron)</p> <p>بوندولين سائل بوضع مباشرة على تآليل الأعضاء التناسلية لتقليلها.</p>	
<p>ما هي الأسماء التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p> <p>ما هي التسمية التي تلتها وما معنى؟</p> <p>ما هي التسمية التي تلتها وما معنى؟</p>	<p>لا تسمى هذا الدواء على التآليل الفاسية. وإنما يستأثر الجلد استئثاراً شديداً، لا تستخدمه ثانية.</p> <p>تعتبر</p>
<p>ما هي التسمية التي تلتها وما معنى؟</p> <p>استخدم هذا الدواء مرة في الأسبوع لمدة ١ أسبوع.</p> <p>تسمية تستعمل على التآليل بواسطة قطعة أو قطعة فمائل ملوثة.</p>	<p>معلومات يجب أن تعرفها</p> <p>أن بوندولين يستعمل كثيراً لجله السليم. احصي المنطقة المصابة بالتآليل بواسطة الهلام القطني (مازالين) قبل استخدام بوندولين.</p>
<p>من لا يجوز له تناول هذا الدواء؟</p> <p>لا تستخدم هذا الدواء إن كنت حاملاً أو مرضعة.</p>	<p>علامات الإنذار من الدواء</p> <p>غشيان، تقيؤ (طرش)، ألم في البطن، إسهال، حكة، الإحترار منه يرقق الجلد ويشققه ويسبب نزفه.</p>
<p>الأثار الجانبية</p> <p>قد يسبب هذا الدواء استئثاراً شديداً في الفم.</p>	<p>أدوية أخرى قد تكون مفيدة</p> <p>لعلاج تآليل الأعضاء التناسلية. حمض التريكلوراسيتيك، حمض الديكلوراسيتيك.</p>

فهرس المشكلات

هذه لائحة تضمّ المشكلات الصحية التي جرى عرضها ومناقشتها في هذا الكتاب والتي يمكن معالجتها أحياناً بالأدوية. دوّنت اللائحة وفق التسلسل الألفبائي في العمود الأيمن. أما العمود الأوسط ففيه تثبيت لأرقام الصفحات حيث نجد المعلومات الكافية حول كل مشكلة. لا بدّ من قراءة هذه الصفحات قبل تناول أي دواء. في العمود الأيسر جرى تدوين الأدوية التي يمكن استخدامها لعلاج المشكلة الواردة في العمود الأيمن. لمعرفة المزيد من المعلومات عن دواء ما، نبحث عنه في جداول الأدوية التي تبدأ في الصفحة ٤٧٨.

المشكلة	راجعي الصفحات	راجعي الأدوية
إسهال	٢٩٨ - ٢٩٩	كوثريموكسازول، مترونيدازول، نورفلوكساسون
إلتهاب الرئة في مرضى الإيدز (السيدا)	٣٠٤	كوثريموكسازول
إلتهاب الرحم	٢٦٤، ٢٦٦، ٢٧٧	أموكسيسيلين، كلورامفينيكول، مترونيدازول، بنسلين، بنسلين البروكاين.
إلتهاب (علاج) بعد الإجهاض	٢٥٥ - ٢٥٧	أموكسيسيلين، بنسلين البنزلكورامفينيكول، دوكسيسايكلين، ارثروميسين، جنثاميسين، مترونيدازول، لقاح الكزاز.
بعد الختان	٤٤٩ - ٤٥٠	ديكلوكساسيلين، ارثروميسين، لقاح الكزاز
بعد الولادة	٢٦٤، ٢٦٦، ٢٧٧	أموكسيسيلين، كلورامفينيكول، ارثروميسين، مترونيدازول، بنسلين، بنسلين البروكاين.
التهاب الثدي كلى	١١٦ - ١١٧	ديكلوكساسيلين، ارثروميسين
مثانة	٣٥٦	أموكسيسيلين، كوثرينوكسازول، أميسلين، جنثاميسين
إلتهاب فطري	٣٥٦	أموكسيسيلين، كوثرينوكسازول
جلد	٣٠٠	بنفسجي الجنطيان، كتوكونازول، نستائن
فم (قلاع)	٣٠٥	بنفسجي الجنطيان، كتوكونازول، نستائن
مهبل	٢٦٤ - ٢٦٦، ٢٧٧	بنفسجي الجنطيان، كلوتريمازول، ميكونازول، نستائن، خل، كتوكونازول
إلتهاب المفاصل	١٢٣	أسبرين، إيبوبروفين
إلتهاب (وقاية): عند فك التبريد	٢٤٩، ٤٥٣	أموكسيسيلين، دوكسيسايكلين
الم:	٤٥٣	أموكسيسيلين، ارثروميسين، لقاح الكزاز
حار	٤٧٠	كوديين
خفيف إلى معتدل	٤٧٠	اسبيرين، باراسيتامول، إيبوبروفين
التحديد الطارئ للفلس	٢٢٤ - ٢٢٥	حبوب منع الحمل خفيفة الجرعة (مجموعة ٢ ومجموعة ٣)
التشوهات خلال الحمل	٨٧	سلفات المغنيزيوم، ديازيبام
تعقّية	٢٦٤ - ٢٦٦، ٢٧٧	سفيكسيم، سفترياكسون، سيبروفلوكساسون، كوثرينوكسازول، دوكسيسايكلين، كاناميسين، مترونيدازول، نورفلوكساسون
ثآليل الأعضاء التناسلية	٢٦٧	بودوفيلين، حمض تريكلورواستييك
حكاك (هرش): الأعضاء التناسلية (راجعي السيلان المهبلي) الجلد	٣٠٩	نايفنهيدرامين، هايدروكورتيزون، هايدروكسيزين
حصى:	٢٩٧	اسبيرين، باراسيتامول، إيبوبروفين
بعد الإجهاض	٢٥٥ - ٢٥٦	أموكسيسيلين، دوكسيسايكلين، مترونيدازول
بعد الولادة	٩٧	أموكسيسيلين، مترونيدازول، بنسلين البروكاين، كلورامفينيكول
خلال الولادة	٨٦	امبسلين، بنسلين البروكاين

المشكلة	راجعي الصفحات	راجعي الأدوية
سعال سقلس	٣٠٣ ٢٦٨ - ٢٦٩ - ٢٧٨	كوديين بنسلين البنزاثين، دوكسيسايكلين، إرثروميسين، تتراسيكلين
سيلان مهبطي: عند احتمال خطر الأمراض المنتقلة جنسياً	(راجعي الفصل ١٦) ٢٦٤ - ٢٦٦ - ٢٧٧	كلوثريمازول، دوكسيسايكلين، مترونيدازول
دون خطر الأمراض المنتقلة جنسياً شبيهه الزهري	٢٦٤ - ٢٦٦ - ٢٧٧ ٢٦٨ - ٢٦٩ - ٢٧٨	كلوثريمازول، بنفسجي الجنطيان، مترونيدازول سيفترياكسون، سيبروفلوكساسين، إرثروميسين، كلوثريموكسازول
العناية بعيشي حديث الولادة	٨٣	مرهم إرثروميسين للعيون، مرهم تتراسيكلين للعيون، مرهم كاورامفينيكول للعيون
غثيان فدليات، قلاع	٣٠٣ ١١٧ - ٢٦٤ - ٢٧٧	بروميثازين بنفسجي الجنطيان، كلوثريمازول، ميكونازول، إستاتين، خل، كتوكونازول
قروح العقبولات قروح ملتقمة: على الأعضاء التناسلية	٢٩٦ - ٢٧٠ - ٣٠١ ٣٠٧ ٢٦٨ - ٢٧٠ - ٢٧٨	أسيكلوفير ديكلوكساسيلين، إرثروميسين، بنسلين، برمنغفات البوتاسيوم بنسلين البنزاثين، إرثروميسين
كزاز حديثي الولادة كلاميديا	٩٥ ٢٦٤ - ٢٦٦ - ٢٧٧	بنسلين جي كلوثريموكسازول، دوكسيسايكلين، إرثروميسين، شراسيكلين
مرض التهاب الحوض نزف مهبطي: بعد الإجهاض بعد الولادة مع حلول سن الأمان الوحدات المشعرة	٢٧٢ - ٢٧٣ - ٢٧٨ ٢٥١ - ٢٥٣ ٩٢ - ٩٣ ١٢٩ ٢٦٤ - ٢٦٦ - ٢٧٧	دوكسيسايكلين، مترونيدازول، نورفلوكساسين إرغومتريين إرغومتريين، أوكسيتوسين مدروكسيبروجسترون مترونيدازول

لائحة الادوية

في هذه اللائحة نوعان من الأسماء - أسماء تجارية وأسماء جنسية (علمية). يمكننا البحث عن اسم الدواء الذي نريد استخدامه بغية معرفة رقم الصفحة في الصفحات الخضراء حيث يوجد معلومات إضافية عن الدواء إلى جانب الأسماء التجارية نجد الأسماء الجينية بخط أسود.

فهرس الأدوية

الأسماء بالأسود هي الأسماء الجينية

APAP paracetamol	٤٩٩	إب إيب باراسيتامول	A Acetaminophen see paracetamol	٤٩٩	أسيتامينوفين أنظر باراسيتامول
ASA aspirin	٤٨٠	أس أ أسبرين	Acetyl salicylic acid, see aspirin	٤٨٠	أسيتيل ساليسيليك أسيد. انظر اسبرين
Aspirin	٤٨٠	أسبرين	Achromycin tetracycline	٥٠٤	أكروميكسين تتراسايكلين
Atarax hydroxyzine	٤٩٢	أتاراكس هيدروكسيزين	Actiprofen ibuprofen	٤٩٢	أكتيروفين إيبوبروفين
Augmentin amoxicillin with	٤٧٩	أوغمنتان أموكسيسيلين مع كلافلانات البوتاسيوم	Activated Carbon activated charcoal	٤٨٣	كربون منشط (الفحم المنشط)
Azidothymidine AZT	٤٨٠	أزيدوثيميدين أي زي تي	Activated charcoal	٤٨١	فحم منشط
Azithromycin	٤٨٠	أزيثروميسين	Acylovir	٤٧٨	أسيكلوفير
AzoGantanol co-trimoxazol	٤٨٥	أزوغانتانول كوتريموكسازول	adrenaline; see epinephrine	٤٨٨	أدرينالين انظر ايبينفرين
AZT	٤٨٠	أي زي تي	Adrenaline epinephrine	٤٨٨	أدرينالين ايبينفرين
B Bacitidrem gentamicin	٤٩٠	باكيتيدريم جنتاميسين	Advil ibuprofen	٤٩٢	أدفيل إيبوبروفين
Bactrim co-trimoxazole	٤٨٥	باكريم كوتريموكسازول	Amcil ampicillin	٤٧٩	أمسيل أمبسيلين
Bectico diphenhydrame	٤٨٧	بكتيفو دايفنهيدرامين	Amen medroxy progestone	٤٩٤	أمن مدروكسيبروجسترون
Benemid probenecid	٥٠٠	بنميد بروبنيسيد	Amoxicillin	٤٧٨	أموكسيسيلين
Benzathine penicillin	٤٨١	بنسلين بنزاثين	amoxicillin with clavulanate potassium	٤٧٩	أموكسيسيلين مع كلافلانات البوتاسيوم
Benzylicillin	٤٨١	بنسلين البنزل	Amoxifar amoxicillin	٤٧٨	أموكسيفار أموكسيسيلين
Benzylicillin Procaine procaine	٥٠١	بنسلين البنزل بروكاين بنسلين بروكاين	Amoxil amoxicillin	٤٧٩	أموكسيل أموكسيسيلين
Bervinor control birth pill	٥٠٦	برفينور حبوب منع الحمل	Ampicillin	٤٧٩	أمبسيلين
Betapen VK penicillin	٤٩٩	بيتابين في كاي بنسلين	Ampicillin ampicillin	٤٧٩	أمبيسين أمبسيلين
			Anurhage ergometrine maleate	٤٨٨	أنوراج مالميت أرغومتريين
			Anxonil diazepam	٤٨٦	أنكسيونيل ديازيبام

Fungtopic miconazole	٤٩٥	فانجتوبيك ميكونازول	bichloroacetic acid, see trichloroacetic acid	٥٠	حامض بيكلوروسيتيك انظر حامض تريكلورواستيك
Furadantin nitrofurantoin	٤٩٧	فيورانانتين نيتروفوراننتوين	Bicillin L-A benzathine penicillin	٤٨١	بيسيلين ل أ بنسبن بنزاثين
G Gantanol co-trimoxazole	٤٨٥	غانتانول كوتريموكسازول	Bicillin C-R procaine penicillin	٥٠١	بيسيلين سي آر بنسيلين بروكاين
Gantrisin sulfisoxazole	٥٠٣	غانتريسين سلفيسوكسازول	Biocolyn doxycycline	٤٨٧	بيوكولين دوكسيسايكلين
Garamycin gentamycin	٤٩٠	غراميسين جنتاميسين	Birth control pills	٥٠٧ - ٥٠٥	حبوب منع الحمل
Genpril ibuprofen	٤٩٢	جنبريل ايبوبروفين	Bisonid isoniazid	٤٩٣	بيسونيد ايسونيازيد
Gentamicin	٤٩٠	جنتاميسين	Breviceon 1+35 birth control pill	٥٠٥	بريفيكون ١+٥٣ حبوب منع الحمل
Gentian violet	٤٩٠	بنفسجي الجنطيان	Breviceon birth control pill	٥٠٦	بريفيكون حبوب منع الحمل
Gyne-Lotrimin clotrimazole	٤٨٤	جنن لوتريمين كلوتريمازول	C Calmpose	٤٨٧	كالمبوز ديازيبام
H Hepatitis B vaccine	٤٩١	لقاح التهاب الكبد ب	Canestin clotrimazole	٤٨٤	diazepan
Hi-Do-Pen benzylpenicillin	٤٨١	هاي دو بن بنسيلين البنزل	Cefixime	٤٨١	كانستين كلوتريمازول
Himox amoxicillin	٤٧٨	هيموكس اموكسيسيلين	Ceftriaxone	٤٨٢	سيفكسيم
Hycotil hydrocortisone	٤٩١	هايكوتيل هيدروكورتيزون	Celinex benzylpenicillin	٤٨١	سيلنكس بنسيلين البنزل
Hydrocortisone	٤٩٠	هيدروكورتيزون	Cephalexin	٤٨٢	سيفالكس
Hydroxyzine	٤٩٢	هيدروكسيزين	Ceporex cephalixin	٤٨٣	سبيوركس سفالكسن
I Ibuprofen	٤٩٢	ايبوبروفين	Charcoal, see activated charcoal	٤٨١	الفحم انظر الفحم المنشط
Ilosone erythromycin	٤٨٩	ايلوسون ارثروميسين	Chloramphenicol	٤٨٣	كلورامفينيكول
Ilotycin erythromycin	٤٨٩	ايلوتيسين ارثروميسين	Chloromycetin chloramphenicol	٤٨٣	كلورومايسيتين كلورامفينيكول
INH isoniazid	٤٩٣	اين ان اتش ايسونيازيد	Ciloxan ciprofloxacin	٤٨٤	سيلوكسان سيبروفلوكساسين
Inflan dexamethasone	٤٨٦	انفلام دكسامثازون	Cipro ciprofloxacin	٤٨٤	سيبرو سيبروفلوكساسين
Interbutol ethambutol	٤٨٩	انتريبوتول ايثامبتول	Ciprobay ciprofloxacin	٤٨٤	سيبروباي سيبروفلوكساسين
Isoniazidum isoniazid	٤٩٣	ايسونيازيدم ايسونيازيد	Ciprofloxacin	٤٨٤	سيبروفلوكساسين
Isoniazid	٤٩٣	ايسونيازيد	Clotrimazole	٤٨٤	كلوتريمازول
isonicotinic acid	٤٩٣	هايذرازيد حمض الايزونيكوتينيك ايسونيازيد	Codeine	٤٨٥	كوديين
isopas pyrazinamide	٥٠٢	ايزباس بيرازيناميد	Condylox podophyllin	٥٠٠	كونديلوكس بودوفيلين
Iterax hydroxyzine	٤٩٢	ايتراكس هيدروكسيزين	Coptin co-trimoxazole	٤٨٥	كوپتين، كوتريموكسازول
K Kanamycin	٤٩٣	كاناميسين	Cortisol, see hydrocortisone	٤٩١	كورتيزول انظر هيدروكورتيزون
Kantrex Kanamycin	٤٩٣	كانتراكس كاناميسين	Co-trimoxazole	٤٨٥	كوتريموكسازول
Keflex cephalixin	٤٨٣	كفلكس سفالكسن	Crystal Violet Gentian Violet	٤٩٠	بنفسجي الكريستال بنفسجي الجنتيان
Keftab cephalixin	٤٨٣	كفتاب سفالكسن	Crylicillin procaine penicillin	٥٠١	كريسيلين بنسيلين بروكاين
Kemicetine chloramphenicol	٤٨٣	كميسيتين كلورامفينيكول	Curretab medroxy progesterone	٤٩٤	كورتاب مدروكسيبروجيستيرون
Ketaconazole	٤٩٤	كتاكونازول	Cyclofem birth control injection	٥٠٧	سيكلوفم حقنة منع الحمل
L Lempko spermicide	٥٠٨	لمبكو قاتل النطفات المنوي	Cyrcin medroxyprogesterone	٤٩٤	سايركين مدروكسيبروجيستيرون
Lexinor norfloxacin	٤٩٧	لكسينور نورفلوكساسين	Cytotec misoprostol	٤٩٦	سايتوتك ميزوبروستول
Liquid Antidote activated charcoal	٤٨١	الترياق السائل الفحم المنشط	D Daktarin miconazole	٤٩٥	داكتارين ميكونازول
Lo-Femnal birth control pill	٥٠٥	لو-فمينال حبوب منع الحمل	Decadron dexamethasone	٤٨٦	ديكادرون دكسامثازون
Lo-Ovral birth control pill	٥٠٥	لو-اوفرال حبوب منع الحمل	Decilone dexamethasone	٤٨٦	ديسيلون دكسامثازون
Loestrin 1/20 birth control pill	٥٠٥	لو استرين ٢٠/١ حبوب منع الحمل	Delfen spermicide	٥٠٨	دلفن قاتل النطفات المنوي
Logynon birth control pill	٥٠٥	لو جينون حبوب منع الحمل	Depo Provera (DMPA) birth control injection	٥٠٧	ديبوبروفيرا (د م ب أ) حقنة منع الحمل
M macrobid nitrofurantoin	٤٩٧	ماكرويد نيتروفوراننتوين	Depo Provera medroxyprogesterone	٤٩٤	ديبوبروفيرا مدروكسيبروجيستيرون
Macrochanton nitrofurantoin	٤٩٧	ماكروذانتين نيتروفوراننتوين	Dermodex nystatin	٤٩٨	دريمديك نستاتين
Magnesium sulfate	٤٩٤	سلفات المغنيزيوم	Dexamethasone	٤٨٦	دكسامثازون
Marax hydroxyzine	٤٩٢	ماراكس هيدروكسيزين	Diazepam	٤٨٦	ديازيبام
Maxidex dexamethasone	٤٨٦	ماكسيديكس دكسامثازون	Dicloxacillin	٤٨٦	ديكلوكساسيلين
Medroxy progesterone acetate	٤٩٤	مدروكسيبروجيستيرون استات	Diphenhydramine	٤٨٧	دايفنهيدرامين
Megamox amoxicillin	٤٧٨	ميجاموكس اموكسيسيلين	Doryx doxycycline	٤٨٧	دوريكس دوكسيسايكلين
Megestron medroxyprogesterone	٤٩٤	ميجسترون مدروكسيبروجيستيرون	Doxycycline	٤٨٧	دوكسيسايكلين
Mepergan promethazine	٥٠١	ميرغان بروماتازين	Duracillin A-S procaine penicillin	٥٠١	دوراسيلين اي اس بنسيلين البروكاين
Mesigyna birth control injection	٥٠٧	مسيجينا حقنة منع الحمل	E Eczacort hydrocortisone	٤٩١	اكتا كورت هيدروكورتيزون
Mestranol, see estrogen	٤٨٩	مسترانول انظر استروجين	E.E.S erythromycin	٤٨٩	ارثروميسين
Methergine ergometrine maleate	٤٨٨	مثرجين مالييت ارغومترين	E-Maycin erythromycin	٤٨٩	إ - مايسين ارثروميسين
Methoprotostat	٤٩٥	ميثوبروتستات	Emko spermicide	٥٠٨	امكو قاتل النطفات المنوي
Methonidazole	٤٨٨	ميثونيدازول	Engerix-B hepatitis B vaccine	٤٩١	انجيريكس ب لقاح التهاب الكبد ب
Methl ergonovine see ergometrine maleate	٤٨٨	ميتل-ار غونوفين انظر مالييت ارغومترين	Epinephrine	٤٨٨	ايبينفرين
Methylrosanilinium chloride	٤٩٠	ميثلروزا نيلينيوم كلورايد بنفسجي الجنطيان	Ergometrine maleate	٤٨٨	مالييت ارغومترين
Metro metronidazole	٤٩٥	مترو مترونيدازول	Ergonovine ergometrine maleate	٤٨٨	ارغونوفين مالييت ارغومترين
Metronidazole	٤٩٥	مترونيدازول	Ergotrate ergometrine maleate	٤٨٨	ارغوتريت مالييت ارغومترين
Metroxyn metronidazole	٤٩٥	متروكسين مترونيدازول	Ery-max ethromycin	٤٨٩	اري - ماكس ارثروميسين
Micatim miconazole	٤٩٥	ميكاتين ميكونازول	Erythromycin	٤٨٩	ارثروميسين
Miconazole	٤٩٥	ميكونازول	Estrogen	٤٨٩	استروجين
Microgynam 30 birth control pill	٥٠٥	ميكروجينون ٣٠ حبوب منع الحمل	Ethambutol	٤٨٩	ايثامبتول
Micronor birth control pill	٥٠٥	ميكرونور حبوب منع الحمل	Ethinyl estradiol, see estrogen	٤٨٩	استراديول الايثينيل انظر استروجين
Microvlar birth control pill	٥٠٥	ميكروفلار حبوب منع الحمل	Ethril erythromycin	٤٨٩	اتريل ارثروميسين
Mifepristone	٤٩٦	ميفبريستون	Eygynon birth control pill	٥٠٥	ايجيون حبوب منع الحمل
Minovlar birth control pill	٥٠٥	مينوفلار حبوب منع الحمل	F Femenal birth control pill	٥٠٥	فيمينال حبوب منع الحمل
Misoprotol	٤٩٦	ميزوبروستول	Femulen birth control pill	٥٠٥	فيمولن حبوب منع الحمل
			Flaglyn metronidazole	٤٩٥	فلاجلين مترونيدازول
			Fungistin clotrimazole	٤٨٤	فونجستين كلوتريمازول

Probalan Probenicid	٥٠٠	بروبلان بروبنسيد	Mocrolut birth control	٥٠٥	موكرولوت حبوب منع الحمل pill
Probenicid	٥٠٠	بروبنسيد	Mocronovum birth	٥٠٥	موكرونوفم حبوب منع الحمل control pill
Procaine penicillin	٥٠١	بنسلين البروكايين	Modicon birth control pill	٥٠٥	موديكون حبوب منع الحمل
Progesterone	٥٠١	بروجيسترون	Monistat miconazole	٤٩٥	مونستات ميكونازول
Progestin, see progesterone	٥٠١	بروجيستين انظر بروجيسترون	Monodox doxycycline	٤٨٧	مونودوكس دوكسيسايكلين
Promethazine	٥٠١	بروميثازين	Motrin ibuprofen	٤٩٢	موترين ايبوبروفين
Provera medroxyprogesterone	٤٩٤	بروفيرا مدروكسيبروجيسترون	Myambutol ethambutol	٤٨٩	ميامبتول ايثامبتول
Pyrazinamide	٥٠٢	بيرازيناميد	Mycelex - G clotrimazole	٤٨٤	ميسيلكس ج كلوتريمازول
Pyzamed pyrazinamide	٥٠٢	بيز اميد بيرازيناميد	Mychel chloramphenicol	٤٨٣	مايكل كلورامفينيكول
PZA pyrazinamide	٥٠٢	بي زي اي بيرازيناميد	Mycostatin nystatin	٤٩٨	ميكوستاتين نيساتين
R			Mycrol ethambutol	٤٨٩	ميكرول ايثامبتول
Recombivax HB hepatitis B	٤٩١	ريكو ميفاكس اش ب لقاح التهاب الكبد ب vaccine	My-Pam hydroxyzine	٤٩٢	ماي پام هيدروكسيزين
Resimin rifampicin	٥٠٢	رزيمين ريفامپيسين	N		مخدرات انظر كوديين
Retovir AZT	٤٨٠	ريتفير اي زي تي	Narcotics, see codeine	٤٨٥	نيوساميرن قاتل النطفات المنوي
Rifampicin, rifampin	٥٠٢	ريفامپيسين ريفامبين	Neo-Sampoon spermicide	٥٠٨	نيوكون حبوب منع الحمل
Rifastat rifampicin	٥٠٢	ريفاستات ريفامپيسين	Neon birth control pill	٥٠٥	نيوجينون حبوب منع الحمل
Rocephin ceftriaxone	٤٨٢	روسفين سفترياكسون	Neogynon birth control pill	٥٠٥	نيولستات نيساتين
RU486 mifepristone	٤٩٦	ار يو ٤٨٦ ميفيرستون	Nilstat nystatin	٤٩٨	نيلستات نيساتين
Rufen ibuprofen	٤٩٢	روفين ايبوبروفين	Nitrocephin ceftriaxone	٤٨٢	نيتروسفين سفترياكسون
S			Nitrofurantoin	٤٩٧	نيتروفورانتيون
Satric metronidazole	٤٩٥	ساتريك ميترونيدازول	Nizoral ketoconazole	٤٩٤	نيزورال كيتاكونازول
Septra co-trimoxazole	٤٨٥	سيترا كوتريموكسازول	Nor-Q D birth control	٥٠٥	نوركيو دي حبوب منع الحمل pill
Servigenta gentamicin	٤٩٠	سرفيجنتا جنتاميسين	Nordette birth control pill	٥٠٥	نورديت حبوب منع الحمل
Solu-cortef hydrocortisone	٤٩١	سولو- كورتيف هيدروكورتيزون	Nordioli birth control pill	٥٠٥	نوردوليول حبوب منع الحمل
Streptomycin	٥٠٢	ستربتوميسين	Norfloxacine	٤٩٧	نورفلوكساسين
Sulfamethoxazole, see co-	٤٨٥	سلفاموكسازول انظر كوتريموكسازول trimoxazole	Noriday 1+50 birth control pill	٥٠٥	نورداي 1+50 حبوب منع الحمل
Sulfatrim co-trimoxazole	٤٨٥	سلفاتريم كوتريموكسازول	Norimin birth control pill	٥٠٥	نوريمين حبوب منع الحمل
Sulfisoxazole	٥٠٣	سلفيسوكسازول	Norinyl 1+35, 1+50 birth control pill	٥١٧	نورينيل 1+35, 1+50 حبوب منع الحمل
Sumoxil amoxicillin	٤٧٨	سوموكسيل اموكسيسيلين	Noristerat (Net-En) birth control	٥٠٧	نوريستيرات (نت ان) حقنة منع الحمل injection
Sumycin tetracycline	٥٠٤	سوميسين تتراسايكلين	Norlestrin birth control pill	٥٠٥	نورليسترين حبوب منع الحمل
Suprax cefixime	٤٨٢	سوراكس سيفيكسيم	Noroxin norfloxacine	٤٩٧	نوروكسين نورفلوكساسين
Synophase birth control pill	٥٠٥	سينوفاز حبوب منع الحمل	Norplant birth control implant	٥٠٨	نوربلانت غرز منع الحمل
Syntocinon oxytocin	٤٩٨	سينترو سينتون اوكسيتوسين	Nuprin ibuprofen	٥١٠	نوبرين ايبوبروفين
T			Nystatin Nystat	٤٩٨	نيساتين نيساتين
Tempra paracetamol	٤٩٩	تمبرا پاراسيتامول	Nystatin	٤٩٨	اوندول ايثامبتول
Terramycin tetracycline	٥٠٤	تيراميسين تتراسايكلين	O		اوديناه ايسونيازيد
Tetanus toxoid vaccine	٥٠٣	تيتافاكس توكسيد (لقاح الكزاز)	Odetol ethambutol	٤٨٩	اومينين امپيسلين
Tetavax tetanus toxoid vaccine	٥٠٣	تيتافاكس لقاح الكزاز	Odinah isoniazid	٥٠٥	أرثر - نوفم 1/35, 1/50 حبوب منع الحمل
Tetracycline	٥٠٤	تتراسايكلين	Omnipen ampicillin	٤٩١	birth control pill
Tetragynon emergency birth control	٥٠٧	تتراجينون حبوب منع الحمل الطارئ pill	Ortho-Novum 1/35, 1/50	٥٠٥	أوفكون حبوب منع الحمل
Thaprozine promethazine	٥٠١	ثابروزين بروميثازين	Ovcon birth control pill	٥٠٥	أوفكون ٥٠ حبوب منع الحمل pill
Theracine tetracycline	٥٠٤	ثيراسين تتراسايكلين	Ovcon 50 birth control	٥٠٥	أوفرال حبوب منع الحمل
Thiacetazone	٥٠٤	ثياستازون	Ovral birth control pill	٥٠٥	أوفريت حبوب منع الحمل
TMP/SMX co-trimoxazole	٤٨٥	ت م ب س م اكس كوتريموكسازول	Ovrette birth control pill	٥٠٥	أوفسمن حبوب منع الحمل
Triambutol ethambutol	٤٨٩	تريمبتول ايثامبتول	Ovsymen birth control pill	٥٠٥	أوفسمن 35/1 حبوب منع الحمل
Trichloroacetic	٥٠٤	حلمض تريكلورواستيك	Ovsymen 1/35 birth control pill	٥٠٥	أوكسيتومون اوكسيتوسين
Trimethoprim, see co-trimoxazole	٤٨٥	تريمثوبريم انظر كوتريموكسازول	Oxtimon oxytocin	٤٩٨	أوكسيتوسين
Trimex co-trimoxazole	٤٨٥	تريميكس كوتريموكسازول	Oxytocin	٤٩٨	بنادول پاراسيتامول
Trinordiol birth control	٥٠٥	ترينوردوليول حبوب منع الحمل pill	P		براسيتامول
Trinovum birth control pill	٥٠٥	تريفنوفم حبوب منع الحمل	Panadol paracetamol	٤٩٩	بينادول بنسلين البروكايين
Triphasil birth control pill	٥٠٥	تريفازيل حبوب منع الحمل	Paracetamol	٤٩٩	بينادور بنسلين البروكايين
Triquilar birth control pill	٥٠٥	تريكيولار حبوب منع الحمل	Penadur procaine penicillin	٥٠١	بينادورل ا بنسلين بنزاثين
Tylenol birth control pill	٤٩٩	تايلنول پاراسيتامول	Penadur L-A benzathine penicillin	٤٨١	بنيريتين امپيسلين
U			Penbritin ampicillin	٤٧٩	بنسلين
Unimycin tetracycline	٥٠٤	يونيميسين تتراسايكلين	Penicillin	٤٩٩	بنسلين ج بوتاسيوم او صوديوم بنسلين البنزل ٤٨١
Uritracin norfloxacine	٤٩٧	يوريتراسين نورفلوكساسين	Penicillin G potassium or sodium	٤٨١	benzylpenicillin
Uteracon oxytocin	٤٩٨	يوتيراكون اوكسيتوسين	PenVee K penicillin	٤٩٩	بنفي كاي بنسلين
V			Perle LD birth control	٥٠٥	بيرل ال دي حبوب منع الحمل pill
Valium diazepam	٤٨٦	فاليوم ديازيبام	Perle birth control pill	٥٠٥	بيرل حبوب منع الحمل
Vibra-Tabs doxycycline	٤٨٧	فيبرا تاب دوكسيسايكلين	Permapen benzathine penicillin	٥٠٥	بيرمابن بنسلين بنزاثين
Vibramycin doxycycline	٤٨٧	فيبراميسين دوكسيسايكلين	Pfizepen AS procaine penicillin	٥٠١	بفيزين اي اس بنسلين بروكايين
Vistaril hydroxyzine	٤٩٢	فيستاريل هيدروكسيزين	Pharex chloramphenicol	٤٨٣	فاركس كلورامفينيكول
W			Phenergan promethazine	٥٠١	فنزغان بروميثازين
Wycillin procaine	٥٠١	ويكسيل بنسلين بروكايين penicillin	Phenoxymethyl penicillin	٤٩٩	بنسلين الفينوكسيميل بنسلين
Z			Pitocin oxytocin	٤٩٨	بيتوسين اوكسيتوسين
Zidovudine AZT	٤٨٠	زيدوفودين اي زي تي	Podocon-25 podophyllin	٥٠٠	بودوكون - 25 بودوفيلين
Zidrid isoniazid	٤٩٣	زدر ايسونيازيد	Podophyllin	٥٠٠	بودوفيلين
Zinamide pyrazinamide	٥٠٢	زيناميد بيرازيناميد	Pologrim co-trimoxazole	٤٨٥	بولو غريم كوتريموكسازول
Zinastat pyrazinamide	٥٠٢	زيناستات بيرازيناميد	Polycillin ampicillin	٤٧٩	بوليسيلين امپيسلين
Zithromax azithromycin	٤٨٠	زيثروماكس ازيثروميسين	Postinor-2 emergency birth control	٥٠٧	پوستينور-2 حبوب منع الحمل pill
Zovirax acyclovir	٤٧٨	زوفيراكس اسيكلوفير	Primovlar birth control pills	٥٠٥	پريموفلار حبوب منع الحمل

أسيتامينوفين، باراسيتامول* paracetamol, acetaminophen (اب APAP، بنادول Panadol، تيمبرا Tempra، تيلينول Tylenol، وغيرها)

إن الأسيتامينوفين والباراسيتامول هما أسمان لدواء واحد يستخدم لتخفيف الألم وتخفيض الحرارة المرتفعة وهو واحد من المسكنات الأكثر أمانًا. لا يسبب استئثار المعدة ولهذا يعتبر بديلاً للأسبرين أو الإيبوبروفين ليتناولوه المصابون بقرح المعدة. يمكن أيضاً للحامل استعماله وهو آمن في جرعات صغيرة للأطفال.

تحذير

أسيكلو فير acyclovir، زوفيراكس (Zovirax)

أسيكلو فير دواء يقتل الفيروسات ويستخدم لمكافحة العقبولات التي تسبب نغطات مؤلمة على الأعضاء التناسلية والشرج وفي داخل الفم. لا يوقف أسيكلو فير العقبولات من التسبب بالمرض مجدداً لكن يجعلها أقل إيلاًماً ويمنعها من التفشي في الجسم.

ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟	حبوب: ٢٠٠، ٤٠٠ أو ٨٠٠ ملغ مرهم: ٥٪ كريم: ٣٪ سائل: ٢٠٠ ملغ في كل ٥ مليلتر.	حبوب أكثر فاعلية من المرهم. تناولها مع الكثير من الماء.	معلومات يجب أن تعرفها
ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟	لعلاج التهاب العقبولات التناسلية: تناولي ٢٠٠ ملغ عن طريق الفم ٥ مرات يومياً لمدة ٧ أيام إلى ١٠ أيام. لعلاج قروح الفم: ضعي المرهم على القروح ٦ مرات يومياً لمدة ٧ أيام.	صداع، فقدان للذاكرة، غثيان، عجز عن التبول.	علامات الإكثار من الدواء
		كل من يعاني من ضرر في الكلى.	من لا يجوز له تناول هذا الدواء

أدرينالين adrenaline أو إبينفرين epinephrine (أدرينالين adrenaline، أفينوك avenoc)

أدرينالين وإبينفرين أسمان لدواء واحد، يستخدم لعلاج ردود فعل الحساسية الحادة أو صدمة الحساسية كرد فعل الحساسية تجاه البشدين مثلاً. وكان يستخدم أيضاً لعلاج نوبات الربو الحادة.



أموكسيسيلين* Amoxicillin (أموكس Amoxil، أموكسيفار Amoxiflar، أموكسيل Amoxil، أموكسين Amoxicipen، أموكسيتيد Amoxicitid)

أموكسيسيلين مضاد حيوي من عائلة البنسلين، يستخدم لعلاج التهابات الرحم والجهاز البولي والتهاب الرئة إلى جانب أنواع أخرى من الالتهابات. كما يعتمد اليوم بدلاً من الأمبيسلين في مناطق عديدة.

ما هي أشكال تعبئة الدواء؟	حبوب: ٢٥٠، ٥٠٠، ٧٥٠ ملغ و ١٠٠٠ ملغ سائل: ١٢٥ أو ٢٥٠ أو ٣٧٥ ملغ أو ٥٠٠ ملغ لكل ٥ ملل	لا تتناولي هذا الدواء إن كنت تتحسسين من أدوية عائلة البنسلين.	من لا يجوز أن تستعمل الدواء؟
ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟	لعلاج الكلاميديا أو التهاب الحوض أو التهاب الثدي: ٥٠٠ ملغ من طريق الفم ٢ مرات في اليوم لمدة ١٠ أيام (المزيد من المعلومات حول مزج الأدوية لعلاج السيلان المهبلي، راجعي الصفحة ٢٧٧، وعن التهاب الحوض راجعي ٢٧٨). لعلاج التهاب الكلى: تناولي ٥٠٠ ملغ من طريق الفم ٣ مرات يومياً لمدة ١٤ يوماً. لعلاج التهاب الرحم بعد الولادة: تناولي غرام واحد ٣ مرات يومياً لمدة ١٠ أيام. (استخدمي أيضاً أدوية أخرى، راجعي الصفحة ٩٧). لتجنب حصول الالتهاب بعد الإجهاض: تناولي ٥٠٠ ملغ من طريق الفم ٣ مرات يومياً لمدة ٥ أيام. لعلاج التهاب المثانة والالتهاب الحاصل بعد الإجهاض: ٢ غرامات عن طريق الفم مرة واحدة فقط (راجعي الصفحة من ٢٥٥ و ٢٥٧ حول مزج الأدوية لعلاج الالتهاب الحاصل بعد الإجهاض).	قد يسبب الإسهال أو الطفح الجلدي أو الغثيان أو التقيؤ (الاستفراغ أو العرش). قد يسبب التهاب قطري في النساء أو طفح جلدي في منطقة الحفاظ لدى الأطفال.	الآثار الجانبية
		إن لم يتحسن حالك خلال ٣ أيام، اطلبي عوناً طبياً فقد تحتاجين إلى دواء مختلف. تناولي الدواء أثناء وجبة الطعام.	معلومات يجب أن تعرفها
		لعلاج التهاب المثانة أو الكلى: أمبيسلين، كوتريموكسازول، جنتاميسين، نوفلوكساسين. لعلاج التهاب الثدي: سيفالكسن، ديكلوكساسيلين، أرثروميسين. لتجنب حصول الالتهاب بعد الإجهاض: دوكتيسايكلين	أدوية أخرى قد تكون مفيدة

أموكسيسيلين مع كلافولان نايت البيوتاسيوم (Amoxicillin with clavulanate potassium) (أموكلان *Amoclan*، أموكلافين *Amoclavin*، أوغمنتان *Augmentin*، بيوتك بلاس *Biotic plus*، كلاموكس *Clamox*، كلافوكسيم *Clavoxim*، كلافلين *Clavulin*، كيرام *Ceram*، أوغمن *Ogmin*)

أموكسيسيلين مع كلافولان نايت البيوتاسيوم (أو غمقتين) مضاد حيوي من عائلة البنسلين. يستخدم لعلاج السيلان (التعقيية) والتهابات أخرى. في بعض المناطق يقاوم السيلان هذا الدواء. وهو أكثر فاعلة من أموكسيسيلين وحده في بعض الحالات، لكنه مرتفع الثمن ونادر الوجود خارج الدول الغنية. لسوء الحظ، لا يمكن شراء كلافولان نايت البيوتاسيوم وحده ومزجه مع الأموكسيسيلين العادي.

<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p> 	<p>حبوب: ٢٧٥ ملغ (٢٥٠ ملغ أموكسيسيلين + ٢٥ ملغ كلافولان نايت البيوتاسيوم)، ٦٢٥ ملغ (٥٠٠ ملغ أموكسيسيلين + ١٢٥ ملغ كلافولان نايت البيوتاسيوم)، ١ غ (٨٧٥ ملغ أموكسيسيلين + ١٢٥ ملغ كلافولان نايت البيوتاسيوم). سائل: ١٥٦ ملغ (١٢٥ ملغ أموكسيسيلين + ٣١.٢٥ ملغ كلافولان نايت البيوتاسيوم)، ٢١٢ ملغ (٢٥٠ ملغ أموكسيسيلين + ٦٢.٥٠ ملغ كلافولان نايت البيوتاسيوم).</p>
<p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p> 	<p>لعلاج السيلان (التعقيية): تناول ٣ غرامات من أموكسيسيلين مع كلافولان نايت البيوتاسيوم (أو غمقتين) مع غرام واحد من بروبنسيد (probenecid) لمدة واحدة فقط.</p>

من لا يجوز له تناول هذا الدواء؟



الذين يعانون من حساسية (الرجيا) تجاه أدوية عائلة البنسلين.

أدوية أخرى قد تكون مفيدة

لعلاج السيلان: راجعي الأدوية المستعملة معاً في الصفحات ٢٢٦ و ٢٢٧.

أمبسيلين (ampicillin) (امبوسين *ambotin*، أمسيل *Ameil*، أمبسين *Ampicin*، أمبيدار *Ampidar*، أمبيفارم *Ampipharm*، أمبيسين *Ampycin*، بروداسيلين *Brodacillin*، إبيكوسيلين *Epicocillin*، مفيين *Mephipein*، أو منين *Omnipen*، أوفرين *Overpen*، بينبريتين *Penbrutin*، بونتركيل *Pentrexyl*، بوليسيلين *Polycillin*، التراسيلين *Ultracillin*، يونسين *Unasyn*، يدوسيلين *Yedocillin*)

أمبسيلين مضاد حيوي من عائلة البنسلين مستخدم في علاج أنواع عديدة من الالتهابات.

<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p> 	<p>حبوب وكبسولات: ٢٥٠ أو ٥٠٠ ملغ. سائل: ١٢٥ أو ٢٥٠ ملغ لكل ٥ مليلتر. دواء جاف لمزجه في الحقن: ٢٥٠ ملغ، ٥٠٠ ملغ أو ١٠٠٠ ملغ.</p>
<p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p> 	<p>لعلاج التهاب الثدي أو التهاب الحوض: تناول من ٢٥٠ إلى ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم ٤ مرات يومياً لمدة ٧ أيام (راجعى الصفحة ٢٧٨ حول الأدوية المستعملة معاً أو خلطة الأدوية لعلاج التهاب الحوض). لعلاج التهاب المثانة: تناول ٢ غرامات دفعة واحدة إلا إن كنت حاملاً. فإن كنت حاملاً تناول ٢٥٠ ملغ عن طريق الفم ٤ مرات يومياً لمدة ٧ أيام.</p>
<p>معلومات يجب أن تعرفها</p> 	<p>لعلاج التهاب الكلية: تناول ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم ٤ مرات يومياً لمدة ١٤ يوماً. أحقني ٥٠٠ ملغ في الفصل ٤ مرات يومياً ثم عودي إلى تناول الحبوب عند توقف التقيؤ.</p>
<p>أدوية أخرى قد تكون مفيدة</p>	<p>لتخفيض الحرارة أثناء الحمل: تناول ٥٠٠ ملغ ٤ مرات يومياً بانتظار العناية الطبية اللازمة.</p>

من لا يجوز له تناول هذا الدواء؟



الذين يعانون من حساسية من أدوية عائلة البنسلين.

الأثار الجانبية



قد يسبب هذا الدواء انزعاجاً في المعدة وإسهالاً، وقد يسبب الطفح الجلدي أيضاً.

إن لم تتحسن حالك خلال ٣ أيام، اطلبي العون الطبي، فقد تحتاجين إلى دواء مختلف.



تحذير

تناولي هذا الدواء قبل الطعام.



معلومات يجب أن تعرفها

لعلاج التهاب المثانة والكلية: أموكسيسيلين، كوتريموكسازول، نورفلوكساسين.
لعلاج التهاب الثدي: أموكسيسيلين، سيفالكونسين، ديكلوكساسيلين، إرتروميسين.



أسبيريڤين (ASA) أسكن (Askin)، أسبيجيك (Aspegic)، أسبيكوت (Aspicot)، أسبيرين (Aspirin)، أسبوسيد (Aspicid)، أسبونار (Asponar)، أسبرو (Aspro)، بولارين (Bullrin)، كافالجين (Cafalgin)، سيباسبيرين (Cebaspirin)، دوليان بي إتش (Dolean PHH A)، تحذير، دولورين (Dolorin)، دراسبير (Draspur)، رونال (Ronal)، ريفو (Rivo)

يعمل الأسبيريڤين على تخفيض الألم والتورم وتخفيض الحرارة.

<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p>	<p>حبوب وكبسولات: ١٠٠، ٢٠٠، ٥٠٠ ملغ وعبوات أخرى.</p>	<p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p>
<p>قد يسبب هذا الدواء ضيقاً أو انسا معويين أو مشكلات نزفية.</p>	<p>الأثار الجانبية</p>	<p>للعلاج الألم أو الإنتفاخ أو ارتفاع الحرارة: ٢٠٠ حتى ٦٠٠ ملغ من طريق الفم ليس أكثر من ٦ مرات يومياً حسب الحاجة.</p>
<p>يعالج الأسبيريڤين بعض الأمراض كالتهاب المفاصل ومشكلات القلب، لكن يُستعان به عادةً لتخفيف الآلام وتخفيض الحرارة. مهم جداً معرفة سبب الألم أو الحمى لمعالجته. إن استمر الألم أكثر من ١٠ أيام، أو استمرت الحرارة أكثر من ٣ أيام، اطلبى العون الطبي.</p>	<p>معلومات يجب أن تعرفها</p>	<p>من يجوز له تناول هذا الدواء؟</p>
<p>طنين في الأذنين، دوخة، ارتباك، تنفس سريع.</p>	<p>علامات الإنذار من الدواء</p>	<p>يجب أن لا تتناول النساء الأسبيريڤين خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل، كما على المصابين بقروح المعدة أو النزف الامتناع عن الأسبيريڤين. لا تستخدميه قبل الجراحة، أو إذا كنت ترضعين طفلك من الثدي في الأسبوع الأول بعد ولادته. لا تعطيه للأطفال المصابين بارتفاع الحرارة أو الزكام أو جدري الماء.</p>
<p>لعلاج الألم أو الحمى: باراسيتامول. لعلاج الألم أو الحمى أو التورم: إيبوبروفن. لعلاج الألم الحاد: كوديين.</p>	<p>أدوية أخرى قد تكون مفيدة</p>	<p>من لا يجوز له تناول هذا الدواء؟</p>



أزثروميسين (azithromycin) (أزيتروسن Azithrocin، أزيتروليد Azithrolide، أزيتروماكس Azithromax، زيتو Zeto)، تحذير، زيتروماكس (Zithromax، زوسين Zosin)

<p>أزيتروميسين مضاد حيوي من عائلة الماكروليدات (macrolide) معتمد في علاج الأمراض المنقولة جنسياً. ثمنه مرتفع ويصعب العثور عليه غالباً، لكنه فاعل جداً ضد الأمراض المنقولة جنسياً عندما لا تكون مضادات حيوية أخرى فعالة.</p>	<p>معلومات يجب أن تعرفها</p>	<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p>
<p>تناولي الدواء هذا قبل ساعة من موعد الطعام أو بعده بساعتين على الأقل. ارثروميسين علاج ممتاز لمعظم الأمراض المنقولة جنسياً التي تسبب السيلان أو القروح المهبلية. وهو جيد لعلاج الأمراض المنقولة جنسياً حيث ثمة مقاومة للأدوية الأخرى.</p>	<p>معلومات يجب أن تعرفها</p>	<p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p>
<p>لعلاج السيلان المهبلي الذي يرافق الأمراض المنقولة جنسياً راجعي الصفحة ٢٧٧. لعلاج القروح التناسلية: راجعي الصفحة ٢٧٨.</p>	<p>أدوية أخرى قد تكون مفيدة</p>	<p>من لا يجوز له تناول هذا الدواء؟</p>
<p>لعلاج السيلان المهبلي الذي يرافق الأمراض المنقولة جنسياً راجعي الصفحة ٢٧٧. لعلاج القروح التناسلية: راجعي الصفحة ٢٧٨.</p>	<p>أدوية أخرى قد تكون مفيدة</p>	<p>الأثار الجانبية</p>

إي زي تي (AZT) (أزيتيدين Azitidine، كوميفير Combivir، نوفو إي زي تي Novo AZT، رتوفير Retovir، رتوفير (Retrovir))

إي زي تي (AZT) دواء مستخدم لعلاج الإيدز (السيدا) ولتجنب نقل فيروس نقص المناعة (HIV) إلى الجنين أثناء الحمل وخلال الولادة. وهو دواء صعب استخدامه، ينظر، تقديمه في المستشفى، أو تحت إشراف عامل صحي كفؤ. كما أن ثمنه مرتفع جداً ونادر الوجود في الدول الفقيرة.

بنفسلين بنزاثين benzathine penicillin (بنسلين لـ A1 bicillin L-A ، بنزادار benzodar ، ديبوبين depopen ، دورابايوتك durabiotic ، دورا من darapen ، اكستنسولين Extencillin ، بينادور لـ A1 penadar ، بنسيد penicid ، بومابين pomapen ، روتارين rotarpen ، سوبربانايوتك super panbiotic ، تريفلون triplon)

بنسلين بنزاثين مضاد حيوي ذو مفعول طويل الأمد من عائلة البنسلينات، معتمد في علاج الزهري (السيفيلس) وقروح الأعضاء التناسلية والتهابات أخرى بينها بعض حالات قروح الحنجرة، وهو يقدم دوماً في حقنة عضلية.

ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟
مسحوق لتרכيبه في حقنة: ٢،٤ أو ١،٢ ملايين وحدة في كل ٥ مليلتر.

من لا يجوز له تناول هذا الدواء؟
الأشخاص التي لديهم حساسية للأدوية من عائلة البنسلينات.

ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟
لعلاج القروح في الأعضاء التناسلية، الزهري في بدايته، أو لتجنب الإصابة بالزهري بعد اعتداء جنسي أو تعرض لمرض الزهري: أحقني ٢،٤ مليون وحدة في العضل مرة واحدة فقط.
لعلاج الزهري في أواره المتأخرة: أحقني ٢،٤ مليون وحدة في العضل كل أسبوع لمدة ٣ أسابيع.

ليكن الإينفيرين في متناول اليد عندما تحقن البنسلين، انتبهي الى رداد الفعل التحسسية أو للصدمة الألرجية التي يمكن أن تبدأ بعد ثلاثين دقيقة من الحقن.
تحذير
لعلاج الزهري: دوغسيسيكلين، نتراسيكلين، ارثروميسين، ولعلاج الزهري، راجعي الصفحة Y7A.

أدوية أخرى قد تكون مفيدة

بنفسلين البنزل benzyl penicillin (الفابن alphapen، الكواين aquapen ، سيلينكس celinx ، بنسلين كرسالان crystallin penicillin ، هاي - دو - بن hi-do-pen ، كيتارين ketarpen ، بنادور penadure ، بنسلين ج (بوتاسيوم أو سدويم) penicillin G (potassium or sodium))

بنسلين البنزل مضاد حيوي من عائلة البنسلينات مستخدم لعلاج التهابات خطيرة عديدة، بينها الالتهاب الذي يلي الإجهاض.

ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟
مسحوق لتרכيبه في حقنة: ١ أو ٥ مليون وحدة

تنبهي من ردود فعل الحساسية ومن علامات الصدمة.
تحذير
لعلاج الالتهاب الخطير بعد الإجهاض: امبسلين، سيفالوكسين، سيبروفلوكساسين، نورفلوكساسين (راجع الصفحات ٢٥٦ و ٢٥٧ حول الأدوية المستعملة معاً).

ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟
لعلاج التهاب الخطير بعد الإجهاض: أحقني ٥ ملايين وحدة في العضل مرة واحدة فقط (وقدمي أيضاً أدوية أخرى، راجعي الصفحة ٢٥٧).

من لا يجوز له تناول هذا الدواء؟
المصابون برد فعل الحساسية عند استعمالهم أدوية من عائلة البنسلينات.

أدوية أخرى قد تكون مفيدة

سيفيكسيم cefixime (أوروكين oroken ، سوبران supran ، سوبراكس suprax)

سيفيكسيم مضاد من عائلة السيفالوسبورينات وهو مستخدم في علاج التهابات عديدة بينها التعقبية والتهاب الحوض والتهابات أخرى.

ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟
حبوب: ٢٠٠ أو ٤٠٠ ملغ، سوائل: ١٠٠ ملغ في ٥ مليلتر.

تنبهي من رد فعل الحساسية. يجب مراقبة الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الكبد مراقبة دقيقة عند تناولهم سيفيكسيم.
تحذير
غثيان، إسهال، صداع.
الأثار الجانبية

ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟
لعلاج السيلان (التعقبية) أو التهاب الحوض: تناول ٤٠٠ ملغ عن طريق الفم مرة واحدة فقط. (راجع الصفحة ٢٧٧ حول الأدوية المستعملة معاً)

لعلاج السيلان، سفترياكسون، سيبروفلوكساسين، كوتريموكسازول، كاناميسين، نورفلوكساسين.
لعلاج التهاب الحوض: سفترياكسون، نورفلوكساسين.
أدوية أخرى قد تكون مفيدة

لعلاج السيلان المهلبي الذي ينتج من الأمراض المنتقلة جنسياً، راجعي الصفحة ٢٧٨ لعلاج التهاب الحوض).
لا تستخدم هذا الدواء إن كنت تتحسسين من المضادات الحيوية التي في عائلة السفالوسبورين.

من لا يجوز له تناول هذا الدواء؟
لا تستخدم هذا الدواء إن كنت تتحسسين من المضادات الحيوية التي في عائلة السفالوسبورين.

<p>الفحم المنشط (activated charcoal) الكربون المنشط <i>activated carbon</i>، كاربوفوس <i>carbophos</i>، كاربوسيلان <i>carbuxylane</i>، شاركو <i>charco</i>، يوكاربون <i>euacarbon</i>، الترياق السائل <i>liquid antidote</i>، نيوكاربوترينا <i>neocarbotrini</i>، نوفاكاربون <i>novicarbon</i>، التراكاربون <i>ultracarbon</i></p>		
<p>الفحم المنشط فحم محضّر بطريقة خاصة يستخدم لعلاج بعض حالات التسمم التي تنتج من الأدوية مثل الأسبرين أو استامينوفين أو فينوباريتال أو غيرها من الأدوية والمواد الكيماوية أو الفطر السام. بعد تقديم الفحم المنشط، اسعي إلى الحصول على عناية طبية فوراً.</p>		
<p>الأثار الجانبية</p> <p>إسهال، براز أسود، استفراغ (التيقي أو الطرش).</p> 	<p>سائل: ٢٥ غ في كل ١٢٠ مليلتر. مسحوق: ١٥ غ حبوب: ١٤٠ ملغ، ١٨٠ ملغ</p> 	<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p>
<p>اطلبي العون الطبي فوراً. قد يمرض من يتناول الكثير من الدواء فيحتاج إلى مساعدة إلى أكثر بكثير من الفحم المنشط.</p>  <p>تحذير</p>	<p>تناولي من ٢٠ إلى ١٠٠ غ عن طريق الفم دفعة واحدة.</p> 	<p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p>
	<p>لا تتناولي هذا الدواء إن كنت قد ابتلعت بنزين أو أي من مشتقات البترول.</p> 	<p>من لا يجوز له تناول هذا الدواء</p>
<p>كلورامفينيكول <i>chloramphenicol</i> (أراميسين <i>Aramycin</i>، بالكاميسين <i>balkamycin</i>، سبنيكول <i>cebenicol</i>، كلوروسكلين <i>chlorocyclin</i>، كلوروسايسين <i>chlorosaisin</i>، كلوروميك <i>chloromic</i>، كلوروتيك <i>chloroptic</i>، سيدوستين <i>cidocetin</i>، كيمستين <i>kimecetin</i>، ميدوفنكول <i>medophincol</i>، ميموستين <i>meuocetine</i>، ميفنيكول <i>miphincol</i>، مايك <i>mychel</i>، باراكسن <i>paraxin</i>، فاركس <i>pharex</i>، راميكول <i>ramicol</i>، سولوماراكسن <i>solo-paraxin</i>، ثيوفينيكول <i>thiophenicol</i>، تيفومايسين <i>tifomycine</i>)</p>  <p>تحذير</p>		
<p>كلورامفينيكول ماد حيوي جداً يستخدم لعلاج التهابات حادة تحصل بعد الولادة أو الإسقاط أو الإجهاض. يجب الاقتصاد في استخدامه حين لا تنتفع الأدوية الأقل خطورة أو حين تكون هذه الأدوية خطيرة. وهذا الدواء - كمرهم - معتد للعناية بعيني الطفل عندما لا يتوفر تتراسيكلين أو ارثروميسين.</p>		
<p>تناولي مضادات حيوية أخرى إن كان ذلك ممكناً. ثمة خطر من أذى دائم يتعرض له الدم، وحتى قد يؤدي إلى وفات البعض.</p>  <p>تحذير</p>	<p>حبوب: ١٢٥ ملغ كبسولات: ٢٥٠ ملغ سائل: ١٥٠ ملغ لكل ٥ مليلتر مسحوق لتركيبه في حقن: ١ غ مرهم: ١٪ سائل للعناية بالعين: ٠,٥٪</p> 	<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p>
<p>معلومات يجب أن تعرفها</p> <p>في حالة الالتهابات الحادة، يجب تناول كلورامفينيكول بالإضافة إلى ١٠ ملايين وحدة من بنسلين البنزويل.</p> 	<p>لعلاج التهاب بعد الولادة: تناولي ١ غ عن طريق الفم مرة واحدة فقط ثم ٥٠٠ عن طريق الفم ٤ مرات يومياً لمدة ٧ أيام (تناولي أدوية أخرى أيضاً، راجعي الصفحة ٩٧).</p>	<p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p>
<p>علامات الإكتثار من الدواء</p> <p>سرعة في النزوف وفي ظهور الندوب، مشكلات بصرية.</p> 	<p>لعلاج التهاب شديد بعد الإجهاض: احقني ١ غ في الوريد (١٧) ٤ مرات يومياً (تناولي أيضاً أدوية أخرى، راجعي الصفحة ٢٥٧) للعناية بعيني الطفل: ضعي نقطتين من هذا الدواء في كل عين من بعيني الطفل عند ولادته.</p>	<p>من لا يجوز له تناول هذا الدواء</p>
<p>أدوية أخرى قد تكون مفيدة</p> <p>لعلاج الالتهابات الحادة: بعد الولادة، راجعي الصفحة ٩٧. بعد الإجهاض راجعي صفحة ٢٥٧ للعناية بعين الطفل: مرهم التتراسيكلين أو الإثرومييسين هما أفضل.</p>	<p>الحوامل والمرضعات</p> 	<p>من لا يجوز له تناول هذا الدواء</p>
	<p>انزعاج في المعدة ومشكلات بصرية.</p>  <p>الأثار الجانبية</p>	



تحذير

سيبروفلو كساسين ciprofloxacin (كانتاكس cipro، سيبرو cipro، سيبروفلنكس ciprofeln، سيبروز ciproz، سيفلوكس ciflox، سيلوكسان ciloxan، سيبلوكس ciplox، سيبرو باي cipro bay، سيبروكاز ciprocare، سيبرو دار ciprodar، سيبرولون ciprolan، سيبروشيف ciproshif، سيبروكسن ciproxen، سيبروكسجين ciproxin، فلوكسن floxin، سيبسن sepsen، سيفلوكس iflox، يونيفلوكس uniflox)

سيبروفلو كساسين مضاد حيوي قوي من عائلة الكوتريولونات aquinolone. مستخدم لعلاج التهاب الجلد والكلية إلى جانب بعض الأمراض المنقولة جنسياً كالسيلان (التعقيبية) وشبيهه الزهري والتهاب الحوض.

<p>الإثار الجانبية</p> <p>غثيان، إسهال، تقيؤ (استفراغ أو طرش)، صداع.</p> 	<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p> <p>حبوب: ٢٥٠ أو ٥٠٠ ملغ أو ٧٥٠ ملغ</p> 
<p>يتفاعل هذا الدواء مع الكافيين (الموجود في القهوة، الشوكولا ومشروبات الكولا...) ويجعله أقوى فعلاً إلا تتناولي هذا الدواء مع مشتقات الحليب/ اللبن.</p> <p>تحذير</p> 	<p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p> <p>لعلاج السيلان أو التهاب الحوض أو شبيهه الزهري: ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم مرة واحدة فقط (راجعى الصفحتين ٢٧٧ و ٢٧٨ للأدوية المستعملة معاً لعلاج الأمراض المنقولة جنسياً).</p> <p>لعلاج التهاب الكلية: تناولي ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم مرتين يومياً لمدة ١٠ أيام.</p> 
<p>معلومات يجب أن تعرفها</p> <p>تناولي الكثير من الماء. يمكنك الأكل أثناء تناولك سيبروفلو كساسين لكن تجنبي مشتقات الحليب/ اللبن.</p> 	<p>من لا يجوز له تناول هذا الدواء؟</p> <p>لا تتناولي هذا الدواء إن كنت حاملاً أو مرضعة أو دون السادسة عشر.</p> 
<p>أدوية أخرى قد تكون مفيدة</p> <p>لعلاج السيلان: سفترياكسون، كاناميسين، نورفلوكساسين.</p> <p>لعلاج شبيهه الزهري: ارثر وميسين، كوتريموكسازول.</p> <p>لعلاج التهاب الحوض: نورفلوكساسين، دوكسيساينكين، مترونيدازول.</p> <p>لعلاج التهاب الكلية: أموكسيسيلين، كوتريموكسازول.</p>	<p>كلوتريمازول clotrimazole (كانديد candid، كانديستان candistan، كانديزون candizone، كانستين canesten، كانستول canestol، درماتين dermatin، فونسجيستين fungistin، جن- لوتريمين gyno-lotrimin، ميكوتر micoter، ميسليكس ج mycelex-G، نالبيكس Nalbic، أوفيس Ovis، بوليكيوتان Polycutan، تريماستن Trimysten)</p>
<p>كلوتريمازول مستخدم لعلاج الالتهابات الفطرية في المهبل والفم والحلق.</p>	
<p>الإثار الجانبية</p> <p>إحساس بالحرق أو حكاك (هرش) معتدل، غثيان أو تقيؤ (استفراغ أو طرش) عند تناوله عن طريق الفم.</p> 	<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p> <p>تحاميل: ١٠٠ أو ٥٠٠ ملغ مرهم: ١٪ حبوب للمص: ١٠ ملغ سائل للاستخدام الخارجي: ١٪</p> 
<p>تحذير</p> <p>إن تسبب هذا الدواء بحرق في المهبل، توقفي عن استخدامه. امتنعي عن الجماع لـ ٢ - ٤ أيام كي لا تنقلي الالتهاب إلى شريكك.</p> 	<p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p> <p>لعلاج الالتهابات الفطرية المهبلية: تحاميل (لبوس) ضعي تحميلة ٥٠٠ ملغ في المهبل قبل النوم مرة واحدة فقط، أو ضعي تحميلتي ١٠٠ ملغ في المهبل قبل النوم كل ليلة لمدة ٣ ليالي.</p> <p>مرهم: ضعي ٥ غ في المهبل قبل النوم لمدة ٧ - ١٤ يوماً.</p> <p>لعلاج التهابات الفم والحلق: تناولي حبة للمص من عيار ١٠ ملغ عن طريق الفم ٥ مرات يومياً لمدة ١٤ يوماً.</p> 
<p>معلومات يجب أن تعرفها</p> <p>الجرعة الكبيرة الوحيدة أكثر فاعلية من غيرها لدى النساء الحوامل.</p> 	<p>من لا يجوز له تناول هذا الدواء؟</p> <p>لا تستخدمى هذا الدواء إذا حصل لديك حساسية (الرجيا) تجاهه.</p> 
<p>أدوية أخرى قد تكون مفيدة</p> <p>لعلاج الالتهابات الفطرية: نستاين، ميكونازول، بنفسجي الجنطيان أو الخل.</p> <p>لمرضى الإيدز (السيدا): كيتاكونازول.</p>	<p>من لا يجوز له تناول هذا الدواء؟</p> <p>لا تستخدمى هذا الدواء إذا حصل لديك حساسية (الرجيا) تجاهه.</p> 



تحذير

كوديين codeine

كوديين مسكّن للآلام من عائلة الأوبيويدات أو الأفيون (opiate)، يخفف السعال ويساعدك على الاسترخاء والنوم. تتناول كوديين فقط عندما تحتاجين لتخفيف السعال الشديد بعد معالجة سبب هذا السعال، وعندما تريدن تخفيف ألم فحشلت الأدوية الأخرى في تخفيفه.

<p>علامات الإكثار من الدواء</p>  <p>نعاس، نهم، غيبوبة</p>	<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p>  <p>سائل: ١٥ ملغ في كل ١ مليلتر حبوب: ١٥، ٣٠، ٦٠ ملغ شراب مضاد للسعال: عبارات مختلفة</p>
<p>علاج الإكثار من تناول الدواء</p>  <p>نالوكسان <i>Naloxone</i> (ناركان <i>Narcan</i>) يقدم كحقنة للذي أكثر من تناول كوديين. اطلبي العون الطبي سريعاً.</p>	<p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p>  <p>لعلاج السعال: ٧ إلى ١٥ ملغ ٤ مرات يومياً بحسب الحاجة فقط. لتسكين الألم الشديد: ٢٠ إلى ٦٠ ملغ ٤ - ٦ مرات يومياً بحسب الحاجة.</p>
<p>أدوية أخرى قد تكون مفيدة</p> <p>للآلام: أسيتامينوفين، أسبرين، إيبوبروفين. للآلام الشديد: مورفين. للسعال: اشربي الكثير من الماء. استخدمي الشراب المضاد للسعال المحضّر في البيت (راجعني الصفحة ٣٠٢).</p>	<p>الآثار الجانبية</p>  <p>يسبب الإمساك (صعوبة التبرز) والعجز المؤقت عن التبول، غثيان، استفراغ وحمّة (هرش)، صداع.</p>
<p>معلومات يجب أن تعرفها</p>  <p>كوديين من الأدوية التي تؤدي إلى الإدمان. فإن استخدمته لمدة تتجاوز الأيام القليلة، ستحتاجين إلى المزيد منه ليكون فاعلاً.</p>	<p>معلومات يجب أن تعرفها</p>  <p>كوديين من الأدوية التي تؤدي إلى الإدمان. فإن استخدمته لمدة تتجاوز الأيام القليلة، ستحتاجين إلى المزيد منه ليكون فاعلاً.</p>



تحذير

كوتريموكسازول ([®]) Co-trimoxazole - ترايمثوبريم Trimethoprim + سولفامتوكسازول sulfamethoxazole

كوتريموكسازول مركب من مضادين حيويين (أحدهما من عائلة سلفا *sulfa*). يستخدم في علاج التهابي المثانة والكلية، والسيلان المهبلي الناتج عن السيلان (التعقيب) وشبيه الزهري، ويساعد أيضاً في الوقاية من إصابة مرضى الإيدز (السيدا) بالإسهال والتهاب الرئة.

<p>من لا يجوز له تناول الدواء</p>  <p>لا تتناول النساء خلال الشهور الثلاثة الأخيرة من الحمل هذا الدواء. وإن كنت تتحصنين من المضادات الحيوية من عائلة سلفا، لا تتناولي هذا الدواء.</p>	<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p>  <p>حبوب: ١٢٠ ملغ (٢٠ ملغ ترايمثوبريم مع ١٠٠ ملغ سلفامتوكسازول) ٤٨٠ ملغ (٨٠ ملغ ترايمثوبريم + ٤٠٠ ملغ سلفامتوكسازول)، و ٩٦٠ ملغ (١٦٠ ملغ ترايمثوبريم + ٨٠٠ ملغ سلفامتوكسازول)</p>
<p>الآثار الجانبية</p>  <p>توقفي عن تناوله إن سبب رد فعل الحساسية كالحمك أو الطفح الجلدي. قد يسبب أيضاً الغثيان والتقيؤ (الاستفراغ أو الطرش).</p>	<p>سائل: ٢٤٠ ملغ (٤٠ ملغ ترايمثوبريم + ٢٠٠ ملغ سلفامتوكسازول) لكل ٥ مليلتر.</p>
<p>تحذير</p>  <p>تناولي هذا الدواء مع الكثير من الماء.</p>	<p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p>  <p>لعلاج التهاب المثانة: تناولي ٤ حبوب ٤٨٠ ملغ عن طريق الفم مرة واحدة فقط. لعلاج التهاب الكلية: تناولي حبتين ٤٨٠ ملغ عن طريق الفم مرتين يومياً لمدة ١٠ أيام. لعلاج السيلان المهبلي الذي ينتج عن الأمراض المنقولة جنسياً: تناولي ١٠ حبوب ٤٨٠ ملغ مرة واحدة يومياً لمدة ٣ أيام (راجعني الصفحة ٢٦٦ حول الأدوية المستعملة معاً لعلاج الأمراض المنقولة جنسياً).</p>
<p>علامات الإكثار من الدواء</p>  <p>غثيان استفراغ، إسهال، ارتباك، تعرق.</p>	<p>لعلاج مرضى الإيدز (السيدا) من الإسهال والتهاب الرئة: تناولي حبة واحدة ٤٨٠ ملغ يومياً أو حبتين ٤٨٠ ملغ مرتين في الأسبوع. لعلاج الإسهال الدامي أو التهاب الرئة لدى مرضى الإيدز (السيدا): تناولي حبتين ٤٨٠ ملغ عن طريق الفم مرتين يومياً لمدة ١٠ أيام. لعلاج التهاب الحوض أو شبيه الزهري: تناولي ٥ حبوب ٤٨٠ ملغ عن طريق الفم مرتين يومياً لمدة ٢ أيام، إن أصابك الغثيان، تناولي حبتين ٤٨٠ ملغ عن طريق الفم مرتين يومياً لمدة ٧ أيام (راجعني</p>
<p>أدوية أخرى قد تكون مفيدة</p> <p>لعلاج التهاب المثانة والكلية: أموكسيسيلين، نيفر وفورانتوين، نورفلوكساسين. لعلاج التعقيب: سيفترياكسون، كاناميسين، نورفلوكساسين لعلاج شبيه الزهري: سيفترياكسون، سيفترياكسون، ارثروميسين، كاناميسين. لعلاج التهاب الحوض: راجعي الأدوية المستعملة معاً في الصفحة ٢٧٨ لعلاج الإسهال لدى مرضى الإيدز (السيدا): نورفلوكساسين، مثر وندازول</p>	<p>٢٦٦ حول الأدوية المستعملة معاً لعلاج الأمراض المنقولة جنسياً).</p>

دِكْسَامِيثَاذُون^(*) dexamethasone (ديكادرون *Decadron*، دسيلون *Decilon*، ديكورت *Decort*، ديكتانسيل *Deciancil*، درمازون *Dermasone*، ديكانفار *Dexafar*، ديكسالوكال *Dexalocal*، ديكسالوتين *Dexalutin*، ديكساميد *Dexamid*، ديكاتوبيك *Dexatopic*، ديكساترون *Dexatrone*، إنفلام *Inflam*)

دِكْسَامِيثَاذُون دواء ستيرويدي معتمد لعلاج صدمة الحساسية (الألرجيا) (راجع الصفحة ٥٤٦)

<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p> <p>حبوب: ٠,٢٥، ٠,٥، ١,٥، ٢,٥، ٥، ١٠، ٢٥، ٥٠، ٧٥، ١٠٠ ملغ سائل: ٠,٥ ملغ لكل ٥ مليلتر أو ١ ملغ لكل ١ مليلتر للحقن: ٤، ٨، ١٠، ١٦، ٢٠ ملغ لكل ١ مليلتر</p>	<p>الآثار الجانبية</p> <p>إن كان الشخص مصاباً بمرض السكري، قد يسيء إليه هذا الدواء لساعات قليلة، كما قد يرفع الضغط الدموي.</p>
<p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p> <p>للعلاج صدمة الحساسية: احقني ٢٠ ملغ في العضل. إن عادت العلامات، تناول ٢٠ ملغ عن طريق الفم وكرري ذلك مرة ثانية. إذا دعت الحاجة إلى ذلك.</p>	<p>أدوية أخرى قد تكون مفيدة</p> <p>لعلاج صدمة الحساسية: هايدروكورتيزون</p>

دِيَازِيبَام diazepam (انكسيونيل *Anxionil*، كالميون *Calopac*، سيمابام *Cimepam*، ديافارم *Diapharm*، نيوريل *Neuril*، نوفازام *Novazam*، سوروبام *Serepam*، ستكلون *Stecilon*، ستيسوليد *stesolid*، فالنيل *valinil*، فاليوم *valium*)

دِيَازِيبَام مهدئ مستخدم لعلاج التشنجات والثوبات المرضية وللوقاية منها. كما يخفف القلق ويساعد على النوم.

<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p> <p>حبوب: ٥ أو ١٠ ملغ للحقن: ٥ ملغ لكل ١ مليلتر أو ١٠ ملغ لكل ٢ مليلتر</p>	<p>الآثار الجانبية</p> <p>الجرامات المتكررة أو الكمية الكثيرة من دِيَازِيبَام خلال الحمل قد تؤدي إلى تشوهات خلقية.</p>
<p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p> <p>للعلاج التشنجات: استخدم ٢٠ ملغ من دِيَازِيبَام القابل للحقن في الشرج وذلك من طريق محقنة دون إبرة (راجع الصفحة ٨٧). كرري العملية عند الحاجة واستخدم ١٥ ملغ بعد كل تشنج وإن لم يكن هذا الشكل دِيَازِيبَام متوفراً، استخدم الحبوب بعد سحقها وتذويبها في الماء.</p>	<p>تحذير</p> <p>دِيَازِيبَام دواء يؤدي إلى الإدمان. تجنب تناوله مضافاً إلى أدوية أخرى تثير عندك النعاس، وتحديدًا الكحول.</p>
<p>من لا يجوز له تناول هذا الدواء</p> <p>تناول دِيَازِيبَام فقط للحوامل وللمرضعات في حالات الطوارئ.</p>	<p>معلومات يجب أن تعرفها</p> <p>دِيَازِيبَام لا يعالج الألم، وهو دواء يسبب العادة على استخدامه.</p>
<p>أدوية أخرى قد تكون مفيدة</p> <p>لعلاج التشنجات: سلفات المغنيزيوم، للنعاس: دايفنهيدرامين. لعلاج القلق: هايدروكورتيزون.</p>	<p>علامات الإنذار من الدواء</p> <p>نعاس شديد، فقدان التوازن، ارتباك.</p>

دِيَكْلُو كَسَاْسِيلِين^(*) dicloxacillin (كلوكسابين *Clavapen*، ديكلوبين *Diclopen*، ديبينسيد *Dipenacid*، ديسيل *Dycill*، دينابن *Dynapen*)

دِيَكْلُو كَسَاْسِيلِين مضاد حيوي من عائلة البنسلين مستخدم لعلاج التهابي الجلد والثدي.

<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p> <p>كبسولات: ١٢٥، ٢٥٠، ٥٠٠ ملغ سائل: ٦٢,٥ ملغ لكل ٥ مليلتر، ١٢٥ ملغ لكل مليلتر</p>	<p>الآثار الجانبية</p> <p>غثيان، استقراغ (تقيؤ أو طرش)، إسهال.</p>
<p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p> <p>للعلاج التهابي الثدي أو الجلد: تناول ٢٥٠ ملغ ٤ مرات يومياً لمدة ١٠ أيام.</p>	<p>تحذير</p> <p>انتبه إلى رد فعل وصدمة الحساسية.</p>
<p>من لا يجوز له تناول هذا الدواء</p> <p>لا تتناولي هذا الدواء إن كانت أدوية عائلة البنسلين تسبب لديك رد فعل</p>	<p>أدوية أخرى قد تكون مفيدة</p> <p>لعلاج التهابي الثدي أو الجلد: أموكسيسيلين، سيفالكسين، إرتروميسين.</p>



تحذير

دايفنهدرامين هيدروكلوريد **diphenhydramine hydrochloride** (الرغا *Allegra*، بكتيفو *Bectivo*، بنادريل *Benadryl*، بنلن *Benellin*، بنلين *Benylin*، دكوستامين *Decostamine*، ديزينل *Dizinal*، درامامين *Dramamine*، اكسلن *Exclin*، غرافول *Gravol*، كوكس *Koffex*، ثابت اند داي *Night and Day*، نوتومين *Nautamine*، يدمومين *Yedomin*)

دايفنهدرامين مضاد للهستامين يجفف المخاط في الأنف ويُسرعك بالنعاس. هو مفيد جداً في علاج مشكلات الحكاك المزمن والنعاس لدى مرضى الإيدز (السيدا). وهو علاج أيضاً لردود فعل وضدمة الحساسية.

لا تستخدميه إن كنت تحتاجين للبقاء متنبهة. يزيد من مقاعيل الهندات والكمول زيادة خطيرة.



تحذير

حبوب أو كبسولات: ٢٥ أو ٥٠ ملغ
شراب: ١٢.٥ ملغ في كل ٥ مللتر
أموولات للحجن: ١٠، ٢٠، ٥٠ ملغ في كل ١ مللتر



ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟

تحاميل (ليوس): ٥٠ ملغ و ١٠٠ ملغ

لا تحقني دايفنهدرامين إلا في حالات ردود الفعل أو ضدمة الحساسية الحادة.



معلومات يجب أن تعريفيها

لعلاج التحسّسات (الالرجيا) أو رد فعل الحساسية الخفيف أو المعتدل أو الحكاك: تناولتي

ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟

٢٥ ملغ عن طريق الفم ٢ أو ٤ مرات يومياً بحسب الحاجة.

للنوم: تناولتي ٢٥ إلى ٥٠ ملغ قبل النوم. لعلاج رد فعل الحساسية: احققي ٥٠ ملغ في العضل، وكرري الحقنة بعد ٨ ساعات أو أقل بحسب الحاجة (راجعى الصفحة ٥٤١).



نعاس، جفاف في الفم. يسبب الغثيان والاستقراغ (الطرش) أحياناً وفي حالات نادرة، قد ينتج مفعولاً عكسياً فيستثيرك بدلاً من أن يهدئك.



الأثار الجانبية

يجب أن تستخدم الحوامل والمرضعات هذا الدواء لمدة طويلة كعلاج للحساسية، كما على مرضى الربو الامتناع عن تناوله.



من لا يجوز له تناول هذا الدواء؟



تحذير

دوكسيسايتكلين **doxycycline** (بيوكولين *Biooklyn*، دوريكس *Doryx*، دوتور *Dotur*، دوكسال *Doxal*، دوكسي *Doxy*، دوكسيدار *Doxydar*، دوكسيماكس *Doxymax*، دوكسيفارم *Doxypharm*، ديمومكس *Dimoxin*، غرانودوكسي *Granadoxy*، مونودوكس *Monodox*، ريتادوكس *Retadox*، يونيسولين *Unicycline*، فيبرامايسن *Vibramycin*، فيبريتاب *Vibra-tabs*، زارودن *Zarodin*)

دوكسيسايتكلين مضاد حيوي من عائلة التتراسيكلين وهو بديل للتراسيكلين مستخدم لعلاج التهابات مختلفة بينها الأمراض المنقولة جنسياً والتهابات الحوض، والتهابات ما بعد الإجهاض وغيرها.

إسهال أو انزعاج معوي. يصاب البعض بالمطبخ الجلدي بعد تعرضهم طويلاً لأشعة الشمس.



الأثار الجانبية

حبوب: ٥٠ ملغ و ١٠٠ ملغ



ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟

لا تتناولي هذا الدواء إن كنت حاملاً أو مرضعة. لا تتناولي إن كان قديماً أو قد فات زمن صلاحيته. لا تتناولي مع مشتقات الحليب / اللبن أو مضادات الحموضة.



تحذير

لعلاج السيلان المهبلي الناتج عن مرض منقول جنسياً: تناولتي ١٠٠ ملغ عن طريق لغم مرتين يومياً لمدة ٧ أيام (وتناولي أيضاً أدوية أخرى، راجعي الصفحة ٢٦٦).
لعلاج الزهري (السفلس): ١٠٠ ملغ عن طريق الفم مرتين يومياً لمدة ١٥ يوماً.



للسفلس المتأخر: ١٠٠ ملغ بالفم مرتين في اليوم لمدة ٢٨ يوماً.
مرض التهاب الحوض والإصابة بالالتهابات بعد الختان: خذي ١٠٠ ملغ بالفم مرتين في اليوم لمدة ١٠ أيام، وتناولي أدوية مرض التهاب الحوض الأخرى (راجعى صفحة ٢٧٨). لاحتساب الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً قبل عملية إجهاض أو للوقاية من الالتهابات بعد الإجهاض: تناولتي ١٠٠ ملغ بالفم مرتين في اليوم لمدة خمسة أيام. للالتهابات بعد الإجهاض: تناولتي ١٠٠ ملغ بالفم مرتين في اليوم لمدة ١٠ أيام (ويمكن تناول أدوية أخرى، راجعي من صفحة ٢٥٥ - ٢٥٧).

لا تتناولي هذا الدواء قبل استقلالك فوراً، اجلسي أثناء تناوله واشربي بعده الكثير من الماء لتجنب حصول الاستثارة التي قد يسببها ابتلاعه.



معلومات يجب أن تعريفيها

أدوية أخرى قد تكون مفيدة
لعلاج الزهري: بنيسلين البنزاثين.
لعلاج السيلان: كوتريموكسازول.
لعلاج التهاب ما بعد الختان: إرثروميسين.

لعلاج الكلاميديا: ارثروميسين.




للووقاية من التهاب ما بعد الإجهاض: أموكسيسيلين.

لعلاج التهاب ما بعد الإجهاض: راجعي الصفحات ٢٥٥ - ٢٥٧.

الحوامل والمرضعات والأطفال دون ٨ سنوات. قد يؤدي الدوكسيسايتكلين



من لا يجوز له تناول هذا الدواء؟

إبينيفرين epinephrine أو أدرينالين (adrenaline) (الدرينالين <i>Adrenaline</i> , أدينوك <i>Avenoc</i>)	
الإبينيفرين أدرينالين اسمان لدواء واحد، معتمد في علاج ردود فعل أو صدمة الحساسية، كصدمة الحساسية الناتجة من البنسيلين، وهو مستخدم أيضاً في علاج نوبات الربو الحادة.	
ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟	أموولات للحقن: ١ ملغ في ١ مللتر 
احذري من تجاوز الجرعة المطلوبة، وتجنب حقن هذا الدواء في الوريدين لكن احقنيه في أعلى الساعد.	تحذير 
ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟	لعلاج الربو أو رد فعل الحساسية المعتدل أو صدمة الحساسية: احقني نصف ملغ (١ / ٢) مللتر) تحت الجلد (وليس في العضل) في أعلى الساعد. عند الحاجة يمكن حقن جرعة ثانية بعد ٢٠ - ٣٠ دقيقة، وجرعة ثالثة بعد ٢٠ - ٣٠ دقيقة أخرى (واستخدمي أدوية أخرى أيضاً. راجعي الصفحة ٥٤١).
معلومات يجب أن تعرفها	قيسي نبض المريضة قبل الحقن، ولا تتجاوزي حد ٣ جرعات، فإن أزداد نبض القلب بأكثر من ٣٠ نبضة عن السابق في الدقيقة بعد الحقنة الأولى، لا تكرري الحقنة.
علامات الإنذار من الدواء	ارتفاع في ضغط الدم، تسارع في دقات القلب، جلطة. 
الأثار الجانبية	خوف، تملل، عصبية، توتر، صداع، دوخة تزايد في دقات القلب. 

إرغومترین مالبييت <i>ergometrine</i> ، مثل - ارغونوفين مالبييت <i>methylergonovine maleate</i> (النوراج <i>Amirchage</i> ، ديمرجين <i>Dimergin</i> ، أرغومترین <i>Ergometrine</i> ، ارغونوفين <i>Ergonovine</i> ، ارغونوريت <i>Ergotrate</i> ، مثنجين <i>Methgin</i> ، مثرجين <i>Methergin</i> ، مثرين <i>Metherin</i> ، اوبارجين <i>Obargin</i> ، سينتومتريين <i>Synometrin</i>)	
يسبب ارغومترین الانقباضات في الرحم وفي أوعيته الدموية وهو مستخدم للتحكم بالنزف الحاد الذي يلي الولادة أو الإجهاض، ارغومترین ومثل - ارغونوفين اسمان للدواء عينه، بعد استخدام هذا الدواء، اسعي للحصول على المساعدة الطبية.	
ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟	حبوب: ٠,١٢٥، ٠,٢٥، ٠,٥ ملغ حقن: ٠,٢، ٠,٥، ١، ٢، ٥، ١٠ ملغ في قارورة ١ مللتر شراب: ٠,٢٥ ملغ في كل مللتر واحد 
احذري	لا تستخدم هذه الأدوية لابتداء طلق الولادة أو لتقويته، لا تعطي هذه الأدوية أبداً قبل خروج الطفل والمشيمة من الرحم.
ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟	لعلاج النزف الشديد بعد الولادة: بعد خروج المشيمة، احقني ٠,٥ ملغ في العضل أو تناولي حبة واحدة (٠,٢ ملغ) عن طريق الفم ٤ إلى ٦ مرات يومياً. لعلاج النزف الشديد الناتج من تعقيدات بعد الإجهاض: احقني ٠,٢ ملغ في العضل ثم اعطي حبة ٠,٢ ملغ أو حقنة ٠,١ ملغ كل ٤ ساعات لمدة ٢٤ ساعة. 
معلومات يجب أن تعرفها	لا تستخدم هذا الدواء للتسبب بالإجهاض لأنه قد يؤدي إلى وفاة المرأة قبل إجهاضها، (لمعلومات حول الإجهاض، راجعي الفصل ١٥).
أدوية أخرى قد تكون مفيدة	أوكسيتوسين.
الأثار الجانبية	غثيان، استكراغ، دوام، تعرق. 

إرثروميسين^(٥٤) erythromycin (أبوتوسين Abotocine، أمثروسين Amithrocin، إيس EES، إميسين E-mycin، إري Ery، إري-ماكس Ery-max)

إرثروميسين مضاد حيوي من عائلة الماكروليدات مستخدم لعلاج التهابات عديدة منها بعض الأمراض المنقولة جنسياً والتهابات الجلد والجهاز التنفسي. استخدامه آمن أثناء الحمل وهو واسع الانتشار





<p>لا تستخدم هذا الدواء إن كانت لديك حساسية تجاه المضادات الحيوية من عائلة الماكروليدات.</p>	<p>من لا يجوز له تناول هذا الدواء</p> 	<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p> <p>حبوب أو كبسولات: ٢٥٠ ملغ و ٥٠٠ ملغ مرهم: ٨٪ مسحوق لصنع محلول: ١٢٥ و ٢٠٠ ملغ لكل ٥ ملتر</p> 
<p>قد يسبب ضيقاً في المعدة أو غثياً أو استقرأغاً، أو إسهالاً.</p>	<p>الأثار الجانبية</p> 	<p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p> <p>لعلاج التهاب المفاصل أو الكلاميديا: ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم ٤ مرات يومياً لمدة ٧ أيام (راجعى الصفحة ٢٧٧ للأدوية المستعملة معاً للسيلان المهبطي الناتج من الأمراض المنقولة جنسياً).</p>
<p>يكون الارثروميسين أكثر فاعلية إن تناولته قبل ساعة أو بعد ساعتين من تناول الطعام. إن أدى ذلك إلى انزعاج معوي شديد، تناوليه مع القليل من الطعام. لا تكسري الحبوب. ثمة حبوب عديدة مغلفة لوقايتها من التفتت بفعل عصارات المعدة القوية وذلك قبل ابتداء مفعول الدواء.</p>	<p>معلومات يجب أن تعرفها</p> 	<p>لعلاج التهاب الحوض؟</p> <p>لعلاج شبيهه الزهري أو التهابات الجلد: ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم ٢ مرات يومياً لمدة ٧ أيام (استعملي أدوية أخرى أيضاً، راجعي الصفحة ٢٦٦).</p> <p>إن كنت تعالجين القروح في الأعضاء التناسلية لكنت حساسة تجاه البنسلين: ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم ٢ مرات يومياً.</p> <p>لعلاج الزهري في بدايته: ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم ٤ مرات يومياً لمدة ١٥ يوماً.</p> <p>لعلاج القروح في الأعضاء التناسلية الناتجة من كلاميديا: ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم ٤ مرات يومياً لمدة ٢١ يوماً.</p> <p>للعناية بعيني الوليد الجديد: استخدمى مرهم ٨٪ مرة واحدة فقط.</p> 
<p>أدوية أخرى قد تكون مفيدة</p> <p>لعلاج التهاب الثدي: أموكسيسيلين، سفالكونسين، ديكلوكساسيلين.</p> <p>لعلاج التهاب المفاصل: أميسلين، كوتريموكسازول.</p> <p>لعلاج التهاب مع بعد الختان: دوكسيساينكلين. لعلاج الأمراض المنقولة جنسياً: راجعي الصفحتين ٢٧٧ و ٢٧٨ حول الأدوية المستعملة معاً لعلاج الأمراض المنقولة جنسياً.</p> <p>للعناية بعيني الطفل: مرهم تتراسيكلين.</p>	<p>أدوية أخرى قد تكون مفيدة</p>	<p>لعلاج شبيهه الزهري أو التهابات الجلد: ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم ٢ مرات يومياً لمدة ٧ أيام (استعملي أدوية أخرى أيضاً، راجعي الصفحة ٢٦٦).</p> <p>إن كنت تعالجين القروح في الأعضاء التناسلية لكنت حساسة تجاه البنسلين: ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم ٢ مرات يومياً.</p> <p>لعلاج الزهري في بدايته: ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم ٤ مرات يومياً لمدة ١٥ يوماً.</p> <p>لعلاج القروح في الأعضاء التناسلية الناتجة من كلاميديا: ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم ٤ مرات يومياً لمدة ٢١ يوماً.</p> <p>للعناية بعيني الوليد الجديد: استخدمى مرهم ٨٪ مرة واحدة فقط.</p>

إستروجن estrogen (إسترايول الإيثينيل ethinyl estradiol، إستراتول mestranol)

أشكال الإستروجن الكيميائية مستخدمة في حبوب وحقن منع الحمل. وهذه الأشكال مشابهة لهرمون الإستروجن الذي ينتجه جسم المرأة. كما يستخدم الإستروجن لعلاج النزف غير الطبيعي أو مشكلات مرحلة توقف الدورة الشهرية (راجعى الفصل ٨). لمزيد من المعلومات راجعي قسم حبوب وحقن منع الحمل وتنظيم الأسرة الطارئ (راجعى الفصل ١٢ والصفحات من ٥١٧ إلى ٥٢٠).

إنثامبوتول ethambutol (أفيموسل Afimocil، أميبوتول Ambiotol، إي إم بي EMB، إيتيبي Etibi، إنتربوتول Interbutol، ميبوتول Mibutol، ميامبوتول Myambutol، مايكروول Mycrool، أودتول Odetol، تي.بي.تول T.B.Tol، ترايامبوتول Triambutol)

إنثامبوتول مستخدم في علاج السل وخصوصاً التي لا تكون فعالية الأدوية الأخرى كافية. كما يستعمل مع أدوية أخرى. راجعي الصفحة ٢٥.

<p>كثيراً ما يسبب إنثامبوتول تبدلات بصرية في عين واحدة أو في العينين فقد يحد من منطقة الرؤية أو يسبب البقع الداكنة أو «التقوب» في الرؤية. وهذه العلامات تختفي عند توقفك عن تناول الدواء.</p>	<p>الأثار الجانبية</p> 	<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p> <p>حبوب: ١٠٠ أو ٤٠٠ ملغ</p> 
<p>مهم جداً أن تتناول الجرعة المخصصة لعلاج السل بكاملها، حتى لو امتد زمنها عاماً كاملاً، وإلا فقد تنقلين العدوى لغيرك.</p>	<p>معلومات يجب أن تعرفها</p> 	<p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p> <p>تختلف جرعات دواء السل من منطقة إلى أخرى، فاستشيرى عاملة صحية أو عاملاً صحياً. (تناولي إنثامبوتول مع أدوية أخرى، راجعي الصفحة ٣٨٩).</p> <p>يجب ألا تتناول المصابات بمشكلات بصرية وخصوصاً بالعدسة الكدرة (الكرتكت) هذا الدواء. وكذلك المصابات بمشكلات حادة في الكلى.</p> 



تنبيه

جنتاميسين^(٥) gentamicin (الكواميسين Alomicin، باكتريم Bactiderm، سيدومايسين Cidomycin)

جنتاميسين مضاد حيوي من عائلة أمينوغليكوسايد، مستخدم في علاج السيلان (التعقبية) والتهاب الكلية إلى جانب التهابات أخرى خطيرة. يستعمل مع أدوية أخرى لعلاج التهاب الحوض. عليك استخدام هذا الدواء فقط عندما تنقياً المرأة وتعجز عن الاحتفاظ بأدوية أخرى في بطنها، أو عندما لا يتوفر أي مضاد حيوي آخر.

استخدمي دواءً مختلفاً إن بدأت مشكلات في السمع أو بدأ طنين في الأذنين. تناولي الكثير من الماء عند استخدامك هذا الدواء.



ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟



ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟
لعلاج التهابات الشديدة بعد الإجهاض:
استعملي جرعة هذا الدواء بحسب وزن المرأة: احقني في العضل ٥ ملغ لكل كيلوغرام من وزنها، مقسومة في ٣ جرعات (مباشراً وبعد الظهر ومساءً) لمدة ٥ أو ٧ أيام، أو باستطاعتك اعتماد الجرعة الوسطية التالية: احقني ٨٠ ملغ في العضل ثم ٦٠ ملغ ٣ مرات في اليوم لمدة ٥ أو ٧ أيام (واستخدمي أدوية أخرى أيضاً، راجعي الصفحة ٢٥٧).



استخدمي دواءً مختلفاً إن بدأت مشكلات في السمع أو بدأ طنين في الأذنين. تناولي الكثير من الماء عند استخدامك هذا الدواء.



معلومات يجب أن تعرفها

علامات الإكثار من الدواء



أدوية أخرى قد تكون مفيدة
لعلاج التهاب الشديدة: سفيكسيم، سيفترياكسون، كاناميسين.
لعلاج التهاب الكلى: أموكسيسيلين، اميسلين، نورفلوكساسين.

أدوية أخرى قد تكون مفيدة

من لا يجوز له تناول هذا الدواء
على الحوامل أو المسابات بأمراض الكلى التتبه والحذر الشديد عند استخدامهن هذا الدواء. لا تستعملي هذا الدواء إن كانت المضادات الحيوية الأخرى من عائلة أمينوغليكوسايد تثير فيك رد فعل الحساسية.



الآثار الجانبية
هذا الدواء قادر على الإضرار بالكليتين وعلى التسبب بالصمم.



بنفسجي الجنطيان gentian violet (بنفسجي الكريستال Crystal violet، جنطيان في Gentian V، جنطيان فايول Gentian viol، ميثوروزانيلينيوم كلورايد methyrosanilinium chloride، تانتور الجنطيان Tanture de gentian)

بنفسجي الجنطيان مَطَهَّرُ مستخدم للمساعدة في مكافحة التهابات الجلد والفم والمهبل.

لا تجامعي أثناء استخدامك بنفسجي الجنطيان لعلا التهاب مهبطي جنطياً لا تنقل هذا التهاب توقفي عن استخدامه إن بدأ في استقرارك.



ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟
سائل: ٠,٥٪، ١٪، ٢٪
صباغ: ٠,٥٪
بلورات: ملقعة صغيرة واحدة في نصف ليتر ماء تكون محلولاً من ٢٪



بعد وضع القليل من هذا المطهر في فم الطفل، اقلبي وجهه إلى الأسفل كي لا يبتلع الكثير منه. بنفسجي الجنطيان يصيغ جلدك وثيابك باللون البنفسجي.



معلومات يجب أن تعرفها

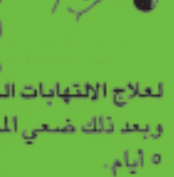
ما هي الكمية التي تأخذها
لعلاج التهابات الفطرية المهبلية: بللي قطنة نظيفة بالمحلول ١٪ وضعها عالياً داخل المهبل طوال الليل لمدة ٣ ليالي وتكدي من نزاعها كل صباح.



أدوية أخرى قد تكون مفيدة
لعلاج القلاع في الفم: ليمون (لا يصلح للأطفال)، سستان،
لعلاج التهابات الفطرية المهبلية: نستان، ميكو نازول، كلوثر يمازول.

أدوية أخرى قد تكون مفيدة

لعلاج التهابات الفطرية في الفم (القلاع): اغسلي الفم بمحلول ١٪ لدقيقة واحدة مرتين في اليوم دون أن تبلعيه.
لعلاج التهابات الجلدية: اغتسلي أولاً بالماء والصابون وتنشفي وبعد ذلك ضعي المحلول على الجلد أو الفم أو المهبل ٢ مرات يومياً لمدة ٥ أيام.



الآثار الجانبية
استخدام هذا الدواء لمدة طويلة يسبب الاستتارة، إن استخدامه على الجلد المتشق أو المتقرح قد يصيغ الجلد باللون البنفسجي عند شفائه.



لقاح التهاب الكبد ب - hepatitis B vaccine (انجركس - ب *Engerix-B*, انفاكس - ب *Envac-B*, جنهيفاك - ب *Genhevac B*, هيبتافاكس - ب *Heptavax-B*, ريكوميبفاكس - ب *Recombivax B*)

هذا اللقاح يحمسّن الإنسان من مرض التهاب الكبد نوع ب.

<p>الآثار الجانبية</p> <p>أحياناً الحمى، الصداع، الضعف، الإرهاق.</p> 	<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p> <p>سائل للحقن: ٢,٥، ١٠، ٥، ٢٥ ملغ لكل ١ ملتر</p> 												
<p>معلومات يجب أن تعرفها</p> <p>يجب تخزين هذا اللقاح في برودة بدرجة ٢-٨ درجات مئوية وإلا فقد فاعليته.</p> <p>يجب حقن هذا اللقاح في أعلى الساعد أو في الفخذ.</p> 	<p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p> <p>يجقن هذا اللقاح (الطعم) دوماً في أعلى الساعد أو في الفخذ في ٣ جرعات، حاولي أن تكون الجرعة الثانية بعد شهر - شهرين من الأولى، والجرعة الثالثة بعد ١-٢ شهراً من الجرعة الثانية.</p> 												
<p>أدوية أخرى قد تكون مفيدة</p> <p>غلوبولين المنع من التهاب الكبد ب hepatitis B immune globulin</p>	<p>تختلف الجرعات بين نوعي اللقاح:</p> <table border="1"> <tr> <td>انجركس - ب</td> <td>٢٠ ملغ</td> <td>للاشدين</td> </tr> <tr> <td>ريكوميبفاكس هـ ب</td> <td>١٠ ملغ</td> <td>للأطفال:</td> </tr> <tr> <td></td> <td>٢,٥ ملغ</td> <td>٠ إلى ١١ سنة:</td> </tr> <tr> <td></td> <td>٥ ملغ</td> <td>١١ إلى ١٩ سنة:</td> </tr> </table>	انجركس - ب	٢٠ ملغ	للاشدين	ريكوميبفاكس هـ ب	١٠ ملغ	للأطفال:		٢,٥ ملغ	٠ إلى ١١ سنة:		٥ ملغ	١١ إلى ١٩ سنة:
انجركس - ب	٢٠ ملغ	للاشدين											
ريكوميبفاكس هـ ب	١٠ ملغ	للأطفال:											
	٢,٥ ملغ	٠ إلى ١١ سنة:											
	٥ ملغ	١١ إلى ١٩ سنة:											

تحذير

هيدروكورتيزون hydrocortisone (كورثيف اسيتات *Cortefacenate*، كورتريل *Cortril*، كوزالكورت *Ezucort*، افكورتيزول *Efcortisol*، افكورتيلان *Efcortilan*، افيفيكورت *Efficort*، فليبيكورتيد *Flebucortide*، فليبيكورت *Flicor*، هايكور *Hicor*، هوستاكورت *Hustacortem*، هايكورتيل *Hycortil*، هايديراكورت *Hydricort*، ميديروكورتوزول *Hydrocortay*، هايديروزون *Hydrasone*، لوكونيد *Loconid*، رايبيكورت *Rabicort*، سولو - كورتيف *Solucortef*)

هيدروكورتيزون مرهم مضاد للالتهاب والحكاك، مستخدم لعلاج الطفح الجلدي، وعلاج البواسير، وهو دواء فعال في علاج صدمة الحساسية إن قدم كحبوب أو كحقنة.

<p>تحذير</p> <p>لا تستخدم المرهم وتغطيه بضماد على الحوامل والمرضعات تناول الحبوب بكثير من الحذر.</p> 	<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p> <p>مرهم: ٠,٥، ١، ٢٪ حبوب: ١٠، ٥، ٢٠ ملغ سائل للحقن ومسحوق للمزج في حقن: عيارات مختلفة</p> 
<p>علامات الإكثار من الدواء</p> <p>ارتفاع في الضغط الدموي، تبول أكثر من المعدل الطبيعي.</p> 	<p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p> <p>لعلاج الطفح الجلدي أو الحكاك أو البواسير: استخدم المرهم مباشرة على الجلد ٢ أو ٤ مرات يومياً.</p> <p>لعلاج صدمة الحساسية: احقني ٥٠٠ ملغ في العضل، وكرري ذلك خلال ٤ ساعات بحسب الحاجة (واستخدمي أيضاً أدوية أخرى، راجعي الصفحة ٥٤١). إن عادت العلامات لاحقاً، تناولي ٥٠٠ إلى ١٠٠٠ ملغ عن طريق الفم مرة واحدة وكرري ذلك مرة واحدة أخرى بحسب الحاجة.</p> 
<p>أدوية أخرى قد تكون مفيدة</p> <p>لعلاج صدمة الحساسية: دكساميثازون، لعلاج رد فعل الحساسية أو الحكاك: دايفنهيدرامين.</p>	<p>الآثار الجانبية</p> <p>قد يسبب المرهم ترققاً في الجك وندوباً إن طال استخدامه أكثر من ١٠ أيام.</p> 

هيدروكسيزين hydroxyzine



تنبيه

(أتاراكس Anarax، إيتراكس Itenax، ماراكس Marax، ماي. بام My-Pam، فيستاريل Vistaril، أجيراكس Agyrax، نوفوهيدروكسيزين Novo-hydroxyzine)

هيدروكسيزين مضاد للهستامين مستخدم لعلاج ردود فعل الحساسية وللتحكم بالحكاك ولعلاج الغثيان والتقيؤ (الطرش) والقلق أحياناً.

<p>الأثار الجانبية</p> <p>يسبب هذا الدواء الجفاف في الفم، التعاس وقد يسبب فقداناً للشهية.</p> 	<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p> <p>حبوب: ٢٥، ٥٠ أو ١٠٠ ملغ للحقن: ٢٥ أو ٥٠ ملغ سائل: ١٠ ملغ لكل ٥ مللتر</p> 
<p>علامات الإكثار من الدواء</p> <p>تعاس</p> 	<p>ما هي الكمية التي نأخذها ومتى؟</p> <p>لعلاج الحكاك: تناول ٢٥ إلى ٥٠ ملغ عن طريق الفم ٢ أو ٤ مرات يومياً. لتخفيف القلق: تناول ٢٥ إلى ٥٠ ملغ عن طريق الفم ٤ مرات يومياً. لعلاج ردود فعل الحساسية المعتدلة أو صدمة الحساسية: احقني في العضل: ٢٥ ملغ للأطفال، ٥٠ ملغ للراشدين (واستخدمي أدوية أخرى أيضاً، راجعي الصفحة ٥٤٦).</p> 
<p>أدوية أخرى قد تكون مفيدة</p> <p>لعلاج الحكاك أو الحساسية أو صدمة الحساسية: دايفنهيدرامين، بروماتازين لعلاج القلق: ديازيبام</p>	<p>من لا يجوز له تناول هذا الدواء</p> <p>لا تستخدمي هذا الدواء في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، وفي فترة الحمل الباقية وخلال فترة الإرضاع. استخدميه فقط إن لم يكن أمامك خيار آخر. لا تستخدميه إن كان عليك البقاء بقطعة.</p> 



تنبيه

إيبوبروفن ibuprofen (أكتيبروفن Actiprofen، أدفيل Advil، الغانتيل Algantyl، الجيفين Algifene، أتالجيل Analgyl، أنتالفين Antalfine، بالكابروفن Balkaprofen، بروفن Brufen، ديكلوبيرل Dicloperle، فنبند Fenbid، جنبريل Genpril، إيبوفن Ibufen، إيبوجيترك Ibugesic، ماكروفن Macrofen، موترين Motrin، نوبوفن Nubofen، نابرين Naprin، نوروفن Nurofen، أورالفين Oralfene، بروفين Profen، بروفينال Profinal، راموفن Ramofen، رموفن Remofen، روفين Rufen، تروفن Trufen)

إيبوبروفين فاعل ضد الألم والانتفاخ والحمى، ومفيد جداً لتخفيف الانزعاج أثناء النزف الشهري والألم الناتج من التهاب المفاصل والإيدز (السيدا).

<p>تحذير</p> <p>تجنبني تناوله خلال الأسبوع التي حصلت فيه العملية الجراحية.</p> 	<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p> <p>حبوب: ٢٠٠ ملغ وأكبر (٤٠٠ و ٦٠٠ ملغ) سائل: ١٠٠ ملغ لكل ٥ مللتر</p> 
<p>معلومات يجب أن تعرفها</p> <p>يكون أكثر فاعلية إن تناولته مع الطعام أثناء الوجبات وخصوصاً مع مشتقات الحليب/اللبن.</p> 	<p>ما هي الكمية التي نأخذها ومتى؟</p> <p>تناولي ٢٠٠ إلى ٤٠٠ ملغ ٤ إلى ٦ مرات في اليوم. لا تتناولي أكثر من ٢٤٠٠ ملغ يومياً.</p> 
<p>أدوية أخرى قد تكون مفيدة</p> <p>لعلاج الألم والانتفاخ وارتفاع الحرارة: أسبرين. لعلاج الألم وارتفاع الحرارة: أستامينوفين لعلاج الألم الشديد: كوديين، مورفين.</p>	<p>من لا يجوز له تناول هذا الدواء</p> <p>المسايبات بالقرح المعوية، الحوامل في الشهور الثلاثة الأخيرة من الحمل.</p>  <p>الأثار الجانبية</p> <p>قد يثير المعدة ويسبب الألم فيها.</p> 

إيسونيازيد isoniazid

(بيسونيد *Bisonid*، إي إن إيتش *INH*، إيسونيد *Isonid*، إيسونيازودوم *Isoniazidum*، هايذرأزيد حمض الأيزونيكوتينيك *Isonicotinic-acid hydrazide*، نيازود *Niazid*، أو دينا *Odinah*، رافينا *Rafinah*، ريفنا *Refina*، رينيفون *Renifon*، ريفاتر *Rifater*، ريماتازايد *Rimactazide*، ريميفون *Rimifon*، زدر *zidrad*)

إيسونيازيد مستخدم لعلاج السل مع أدوية أخرى. راجعي الفصل ١٥.

<p>لا تتناولي أكثر من ٢٠٠ ملغ يوميًا. مهم جدًا تناول كامل الجرعة لعلاج السل فلا تنقلين العدوى إلى الآخرين.</p>	<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p> <p>حبوب: ٥٠ ملغ، ١٠٠ ملغ أو ٧٠٠ ملغ شراب: ٥٠ ملغ لكل ٥ مللتر</p>
<p>علامات الإكثار من الدواء</p> <p>غثيان، تقيؤ (طرش)، دوخة، نطق بطيء ومتداخل، رؤية غير واضحة. إن أكثر في تناول هذا الدواء، تناولي ٦ غ من بيريدوكسين <i>Pyridoxine</i> (فيتامين ب٦).</p>	<p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p> <p>تختلف جرعات أدوية السل بين منطقة وأخرى. استشيري عاملة سمية أو عاملًا صحيًا. (تناولي إيسونيازيد مع أدوية أخرى. راجعي الصفحة ٣٨٩).</p>
<p>من لا يجوز له تناول هذا الدواء</p>	<p>تمنع من تناول هذا الدواء كل مصابة بالتهاب الكبد، أو تعاني مشاكل كبدية أو تناولت إيسونيازيد من قبل وسبب لها المشاكل الكبدية.</p>
<p>الآثار الجانبية</p>	<p>قد يسبب الآلم أو الخدر في الساعدين والساقين. أحيانًا يسبب التهابًا شديدًا في الكبد من علاماته التعب أو فقدان الشهية أو الغثيان والتقيؤ (الطرش) أو دكن لون البول أو اصفرار لون العينين. إن حصل ذلك، توقف عن تناول هذا الدواء فورًا.</p>

كاناميسين *kanamycin* (ديكان *Diokan*، كاناميسين *Kanamycin*، كانتركس *Kantrex*، ستريميسين *Sterimycin*)

كاناميسين مضاد حيوي قوي جدًا من عائلة أمينوغليكوسايد، مستخدم لعلاج السيلان (التعقبية) والالتهابات الشديدة الأخرى. كاناميسين يستعمل فقط في غياب المضادات الحيوية الأخرى الأكثر أمانًا.

<p>تحذير</p> <p>استخدمي دواءً مختلفًا إن بدأت مشكلات في السمع أو طنين في الأذنين. تناولي الكثير من الماء عند استخدامه.</p>	<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p> <p>في قوارير للحقن: ٧٥ أو ٥٠٠ أو ١٠٠٠ ملغ مسحوق لتركيبه في الحقن: ١ غ في كل ٢ مللتر</p>
<p>معلومات يجب أن تعرفها</p> <p>بسبب الآثار الجانبية الخطيرة والصعوبة في احتساب الجرعة المناسبة، يجب عدم استخدام هذا الدواء إلا في حالة عدم توفر المضادات الحيوية الأمنة.</p>	<p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p> <p>لعلاج الالتهاب الشديد: تعتمد جرعة هذا الدواء بحسب وزن المرأة الحقني في العضل ١٥ ملغ لكل كيلوغرام وزن، مقسومة في جرعتين (صباحًا ومساءً) لمدة ٥ - ٧ أيام. أو يمكنك اعتماد الجرعة التالية: حقني ٥٠٠ ملغ في العضل مرتين في اليوم لمدة ٥ - ٧ أيام.</p>
<p>علامات الإكثار من الدواء</p> <p>طنين في الأذنين أو تردي في السمع. مشكلات كلوية.</p>	<p>لعلاج السيلان: حقني ٢ غ في العضل مرة واحدة فقط.</p>
<p>أدوية أخرى قد تكون مفيدة</p> <p>لعلاج الالتهاب الشديد أو السيلان: سيفيكسيم، سيفترياكسون، نورفلوكساسون.</p>	<p>من لا يجوز له تناول هذا الدواء</p> <p>يمنع استعمال هذا الدواء على الحوامل أو المصابين بالمشاكل الكلوية. لا تستخدميه إن كانت المضادات الحيوية الأخرى في عائلة أمينوغليكوسايد تسبب لك رد فعل الحساسية.</p>
<p>الآثار الجانبية</p> <p>هذا الدواء قادر على أذية الكليتين أو التسبب بالصمم.</p>	<p>من لا يجوز له تناول هذا الدواء</p>



تحذير

كتوكونازول ketoconazole (فانجيزول Fungizol، كيتوناز Ketomaz، كيتوزول Ketozol، كيتودرم Kitoderm، نيزورال Nizoral).
أورازول Orazol

كتوكونازول مضاد للفطريات قوي مستخدم لعلاج القلاع والالتهابات الفطرية الأخرى. ينصح باستخدامه لدى المصابين بالإيدز (السيينا) الذين لا تفيدهم أدوية أخرى. هذا الدواء مرتفع الثمن ويصعب أحياناً العثور عليه.

<p>استعمليه بحذر إن كنت حاملاً أو مرضعة لا تضعي المرهم أو مستحضر غسل الشعر (الشامبو) في المهبل. تناوليّه أثناء الطعام. إن تناولت الحبوب وشربت الكحول، يسبب لك الهبات الساخنة.</p>	<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p> <p>حبوب: ٢٠٠ ملغ ويأتي أيضاً في مراهم وفي مستحضر لغسل الشعر: ٢٪</p> 
<p>معلومات يجب أن تعرفها</p> <p>يكون هذا الدواء أكثر فاعلية عند تناوله مع عصير البرتقال أو أي من الفاكهة الحمضية الأخرى.</p>	<p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p> <p>لعلاج الالتهاب الفطري: تناول ٢٠٠ ملغ عن طريق الفم مرة واحدة في اليوم لمدة ١٠ أيام. لعلاج الالتهاب الفطري في الفم (القلاع): تناول ٢٠٠ ملغ عن طريق الفم مرتين يومياً لمدة ١٤ يوماً.</p> 
<p>أدوية أخرى قد تكون مفيدة</p> <p>لعلاج الالتهابات الفطرية غير الناتجة من أمراض منقولة جنسياً: نيسيتاين، كلوتريمازول.</p>	<p>الآثار الجانبية</p> <p>قد يسبب الغثيان والتقيؤ (الطرش).</p> 




سُفّات المغنيزيوم magnesium sulfate

سُفّات المغنيزيوم هو الدواء الأفضل لوقاية الحامل المصابة بانسمام الحمل (التوكسيميا) من التشنجات.

<p>معلومات يجب أن تعرفها</p> <p>حقن جرعة كبيرة يستدعي استعمال إبرة كبيرة وهذا ما قد لا يكون مريحاً. فقد تضطرين إلى تقسيم الجرعة في قسمين أي في حقنتين صغيرتين، واحدة في كل ورك.</p>	<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p> <p>حقن - محلول: ١٠ / ١٢,٥ / ٢٥٪ أو ٥٠٪</p> 
<p>علامات الإكثار من الدواء</p> <p>التعرق، انخفاض في الضغط الدموي، ضعف، مشكلات في التنفس.</p> 	<p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p> <p>لعلاج التشنجات: احقني ١٠ غ في العضل.</p> 
<p>أدوية أخرى قد تكون مفيدة</p> <p>لعلاج التشنجات: ديازيبام.</p>	<p>من لا يجوز له تناول هذا الدواء</p> <p>تمنع النساء المصابات بالمشاكل الكلوية من استعمال هذا الدواء.</p> 
	<p>استخدمي هذا الدواء فقط عندما يكون ضغط دم المرأة أعلى من ١٦٠/١١٠. وبعد أن تعطليها الدواء، استمري في خفض ضغطها الدموي. فالإكثار من هذا الدواء يُبطئ تنفسها أو يوقفه!</p> 

مِدروكْسِيْبِرُو جِيْسْتِيْرُون أُسْتَايْت (*) medroxyprogesterone acetate (أمن Amen، أراجست Aragest، كورتاب Curretab) تنبيه

مِدروكْسِيْبِرُو جِيْسْتِيْرُون أُسْتَايْت شكل كيميائي لهرمون البروجيستيرون الذي ينتجه جسم المرأة بشكل طبيعي. يمكن أن يستخدم لعلاج النزف غير الطبيعي الناتج من التبدلات الهرمونية وخصوصاً مع حصول توقف الدورة الشهرية. لمزيد من المعلومات، راجعي الفصل ٨ النساء الأكبر سناً وحول تنظيم الأسرة، راجعي الفصل ١٢.

<p>من لا يجوز له تناول هذا الدواء</p> <p>تمنع النساء المصابات بالتهاب الكبد أو سرطان الثدي أو عنق الرحم من تناول هذا الدواء.</p> 	<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p> <p>حبوب: ٢,٥، ٥، أو ١٠ ملغ</p> 
<p>تحذير</p> <p>إن استمر النزف بعد ٢٠ يوماً من العلاج، استثمري عاملة صحية أو عاملاً صحياً. فقد تكون المشكلة خطيرة.</p> 	<p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p> <p>لعلاج النزف الشديد: تناول ١٠ ملغ مرة واحدة في اليوم لمدة ١٠ أيام. إن استمر النزف، تناولي</p> 

مثل - إرغونوفين methyl ergonovine (مترجين Methergine)

يسبب مثل - إرغونوفين انقباضات الرحم وأوجعته الدموية وهو مستخدم للتحكم بالنزف الشديد بعد الولادة. إرغونوفين وإرغومترين هما دواء واحد، راجعي إرغومترين، الصفحة ٥٠٠.

مترونيدازول metronidazole (امينيدازول Amnidazole، اليزول Elyzol، فلاجيل Flagyl، كلبون Klion، لابامزول Labamezole) تنبيه	
<p>مترونيدازول مستخدم لعلاج الالتهابات المهبلية الناتجة من الفطريات ووحيديات المشعرة (تريكو مونس) . وهو فاعل أيضاً في مكافحة الجراثيم والزحار الأميبي (الدستاريا الأميبي) (راجعى أيضاً حيث لا يوجد طبيب).</p>	<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p> <p>حبوب: ٢٠٠، ٢٥٠، ٤٠٠ أو ٥٠٠ ملغ تحاميل: ٥٠٠ ملغ للحقن في الوريد: ٥٠٠ ملغ في ١٠٠ ملتر</p>
<p>من لا يجوز له تناول هذا الدواء  المصابات بالمشكلات الكبدية كاليرقان (العيون الصفراء).</p>	<p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p> <p>لعلاج التهاب الحوض أو التهاب ما بعد الولادة: تناول ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم مرتين يومياً لمدة ١٠ أيام (تناولها مع أدوية أخرى، حول التهاب الحوض راجعي الصفحتين ٢٧٢ و ٢٧٨، حول التهاب ما بعد الولادة راجعي الصفحة ٩٧).</p>
<p>الأثار الجانبية</p> <p>طعم الحديد في الفم، بول داكن، معدة مرتبكة أو غثيان، صداع. </p>	<p>لعلاج الالتهاب المهبلي المعتدل: ضعي تحميلة ٥٠٠ ملغ في المهبل مرتين يومياً لمدة ١٠ أيام.</p> <p>لعلاج ووحيديات المشعرة أو الفطريات أو التهاب المهبل الجرثومي: تناول ٢ غ عن طريق الفم مرة واحدة فقط إلا إذا كنت حاملاً. فإن كنت حاملاً، تناول ٤٠٠ ملغ عن طريق الفم مرتين يومياً لمدة ٧ أيام. (لعلاج السيلان غير الطبيعي مع أو بدون الأمراض المنقولة جنسياً، راجعي الأدوية المركبة في الصفحتين ٢٦٦ و ٢٧٧).</p>
<p>تحذير</p> <p>توقفي عن تناول هذا الدواء إن أحسست بالخدر. إن كنت في شهور الحمل الثلاثة الأولى، حاولي ألا تستخدمي هذا الدواء. إن اضطررت إلى ذلك، لا تتناولي الجرعة الكبيرة خلال فترة الحمل أما إن كنت مرضعة، فالجرعة الكبيرة الوحيدة هي الأكثر أماناً. </p>	<p>لعلاج التهاب الحاد بعد الإجهاض: تناول ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم ٤ مرات في اليوم أو أحقني ١ غ في الوريد مرتين يومياً (راجعى خلطات العلاجات المطلوبة في الصفحتين ٢٥٦ و ٢٥٧).</p> <p>لعلاج الإسهال الدامي مع ارتفاع الحرارة أو دونها: ٥٠٠ ملغ ٣ مرات يومياً لمدة ٧ أيام.</p>
<p>معلومات</p> <p>يجب أن يتلقى زوجك العلاج أيضاً. لا تشربي الكحول (ولا حتى البيرة / البيرة) أثناء تناولك مترونيدازول، فذلك يسبب لك الغثيان. </p>	<p>لعلاج الفطريات ووحيديات المشعرة: تينيدازول، أدوية أخرى قد تكون مفيدة كوتريموكسازول، نورفلوكساسين.</p>
<p>تعريفها</p> <p>يجب أن يتلقى زوجك العلاج أيضاً. لا تشربي الكحول (ولا حتى البيرة / البيرة) أثناء تناولك مترونيدازول، فذلك يسبب لك الغثيان. </p>	<p>معلومات</p> <p>يجب أن يتلقى زوجك العلاج أيضاً. لا تشربي الكحول (ولا حتى البيرة / البيرة) أثناء تناولك مترونيدازول، فذلك يسبب لك الغثيان. </p>

ميكونازول (*) miconazole (داكتارين Daktarin، داكتازول Daktazol، درمازول Dermazol، ديكسامريت Dexamerit) تنبيه	
<p>ميكونازول دواء مضاد للفطريات مستخدم في علاج الفطريات المهبلية وغيرها من الالتهابات الفطرية.</p>	
<p>الأثار الجانبية</p> <p> استشارة.</p>	<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p> <p>مرهم: ٢٪ تحاميل (لبوس): ١٠٠ ملغ و ٢٠٠ ملغ و ٤٠٠ ملغ</p>
<p>تحذير</p> <p>إن استأرك ميكونازول توقفي عن استخدامه. تجنبي مجامعة زوجك لمدة ٢ - ٤ أيام كي لا ينتقل إليه الالتهاب الفطري. ابعدي هذا الدواء عن عينيك. </p>	<p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p> <p>لعلاج الالتهابات الفطرية: مرهم: ضعي ٥ غ في المهبل كل ليلة لمدة ٧ ليالي. تحاميل ١٠٠ ملغ: ضعي واحدة في المهبل كل ليلة لمدة ٧ ليالي. تحاميل ٢٠٠ ملغ: ضعي واحدة في المهبل كل ليلة لمدة ٣ ليالي. </p>
<p>أدوية أخرى قد تكون مفيدة</p> <p>لعلاج الالتهابات الفطرية: نيساتين، كلوتريمازول، بنفسجي الجثليان، أو كيتاكونازول.</p>	<p>من لا يجوز له  الحوامل خلال شهور الحمل الثلاثة الأولى.</p>

ميفبريستون آر يو ٤٨٦ (mifepristone RU 486)

يمكن استخدام ميفبريستون مع ميزوبروستون أو غيره، للإجهاض. فهذا الدواء صار متوفراً اليوم من خلال برامج خاصة فقط في بعض البلدان، وهو يقدم في العيادات والمستشفيات حيث يمكن مراقبة المرأة وعلاج كل المضاعفات التي قد تصيبها.

<p>بعد التشنج والنزف الشديد، يتم الإجهاض عادة خلال ٤٨ ساعة بعد استعمال الدواء الثاني. إن فشل هذا الدواء، يصبح الإجهاض اليدوي من طريق الشفط اليدوي (MVA) أو الكشط والكحت (D and C) ضرورياً. (راجع الفصل ١٠٥، الإجهاض).</p>	<p>معلومات يجب أن تعرفها</p> 	<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟ حبوب: ٢٠٠ ملغ</p>  <p>ما هي التسمية التي نأخذها ومتى؟ للإجهاض الطبي: ٦٠٠ ملغ تعطى للمرأة مرة واحدة قبل انتهاء الشهر الثاني من الحمل. وبعد ٤٨ ساعة، تعطى دواء آخر مثل ميزوبروستول (٤٠٠ ميكروغرام) يوضع عالياً في المهبل.</p> 
<p>ميزوبروستول.</p>	<p>أدوية أخرى قد تكون مفيدة</p>	<p>من لا يجوز له تناول هذا الدواء؟ النساء اللواتي تجاوزن ٩ أسابيع ابتداء من آخر نزف شهري.</p> 

ميزوبروستول (سايتوتك Cytotec) mizoprostol

ميزوبروستول دواء مستخدم للقروح المعوية. يمكن استعماله في الإجهاض لأنه يؤدي إلى انقباض الرحم ونزفه ولغظه للحمل.

<p>لا تستخدمه أكثر من ٦٠٠ ميكروغرام في المرة الواحدة ولا تكرري الجرعة قبل مضي ١٢ ساعة لأنه قد يؤدي إلى تمزق الرحم.</p>	<p>تحذير</p> 	<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟ حبوب: ١٠٠ أو ٢٠٠ ميكروغرام</p> 
<p>قد يستغرق الإجهاض به ميزوبروستول ساعات أو أياماً ليتم. وفي معظم الأوقات، لا يتم الإجهاض الكامل. استشيرى عاملاً صحياً بعد ابتداء النزف ليتم إفراغ الرحم إفراغاً كاملاً.</p>	<p>معلومات يجب أن تعرفها</p> 	<p>ما هي التسمية التي نأخذها ومتى؟ للإجهاض الطبي: ضع ٤٠٠ ميكروغرام عالياً في المهبل. إن لم يبدأ النزيف خلال ١٢ ساعة، كرري العملية نفسها. إن لم يبدأ النزيف أيضاً، انتظري أسبوعين وحاولي ثانية.</p> 
<p>آلام شديدة في البطن ونزف حاد. اطلبى العناية الطبية فوراً.</p>	<p>علامات الإنذار من الدواء</p> 	<p>من لا يجوز له تناول هذا الدواء؟ تمنع النساء اللواتي تجاوز حملهن الشهر الثالث من استخدام هذا الدواء. قد يسبب انفتاح الرحم.</p>  <p>الأثار الجانبية قد يسبب هذا الدواء الغثيان والتقيؤ والإسهال والصداع. إن كنت مرضعة، يسبب هذا الدواء إسهالاً عند الأطفال.</p> 

<p>نيتروفورانتوين nitrofurantoin (ابونيتروفورانتوين <i>Apo-nitrofurantoin</i>، كوليفوران <i>Colifuran</i>، فيورادانتين <i>Furadantin</i>، فيورادوين <i>Furadone</i>، فوروسبت <i>Furosept</i>، ماكروبيد <i>Macrobid</i>، ماكرو دانتين <i>Macroclantin</i>، ماكرو وفوران <i>Macrofan</i>، نيتروفورون <i>Nitrofuran</i>، نيتروفور - س <i>Nitrofur-s</i>، نوفوفوران <i>Novofuran</i>)</p>	
<p>نيتروفورانتوين مضاد حيوي مستخدم في علاج التهابات الكلية والمثانة.</p>	
<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p>	<p>حبوب: ٢٥، ٥٠، أو ١٠٠ ملغ</p> 
<p>علامات الإنذار من الدواء</p> <p>نقيض (طرش) وآلام في الصدر.</p> 	<p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p> <p>لعلاج التهابات المثانة: ٥٠ ملغ ٤ مرات يومياً لمدة ٧ أيام.</p> <p>لعلاج التهابات الكلى: ١٠٠ ملغ ٤ مرات يومياً لمدة ٧ أيام.</p> 
<p>أدوية أخرى قد تكون مفيدة</p> <p>لعلاج التهابات المثانة أو الكليتين: أميسلين، أموكسيسيلين، كوتريموكسازول، إرثرومييسين، نورفلوكساسين.</p>	<p>من لا يجوز له تناول هذا الدواء</p> <p>من لم تكن كليتها تعملان جيداً قبل إصابتها بالالتهاب.</p> <p>النساء في شهر حملهن الأخير.</p> 
<p>نورفلوكساسين norfloxacin (أبيبول <i>Apibol</i>، شيبروكسين <i>Chibroxine</i>، لكسينور <i>Lexinor</i>، نوراكسين <i>Noraxin</i>، نوروكسين <i>Noroxin</i>، سبيكراما <i>Spectram</i>، ترايسولن <i>Trisolin</i>، الترافلوكس <i>Ultraflox</i>، يوريفلوكس <i>Uriflox</i>، يوريتراسين <i>Uritracin</i>، يوروباسيد <i>Urobacid</i>، يوروكتال <i>Uroctal</i>)</p>	
<p>نورفلوكساسين مضاد حيوي من عائلة كوينولون، مستخدم لعلاج السيلان (التعقيبية) والتهابات المثانة والكليتين، وحالات الإسهال الشديدة.</p>	
<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p>	<p>حبوب: ٤٠٠ ملغ</p> 
<p>الأثار الجانبية</p> <p>قد يتسبب هذا الدواء بشعور بالحفة في الرأس ويزيد من مفعول الكافيين.</p> 	<p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p> <p>لعلاج التهابات المثانة: تناول حبة واحدة، مرتين في اليوم لمدة ٣ أيام. قبل وجبة الطعام بساعة واحدة أو بعد وجبة الطعام بساعتين.</p> <p>لعلاج التهابات الكلى: تناول حبة واحدة مرتين في اليوم لمدة ١٠ أيام. قبل وجبة الطعام بساعة واحدة أو بعد وجبة الطعام بساعتين.</p> <p>لعلاج التهاب الحوض أو السيلان (التعقيبية) أو السيلان المهبلي الذي يواكب الأمراض المنقولة جنسياً: تناول ٨٠٠ ملغ مرة واحدة فقط (راجعى الصفحتين ٢٧٧ و ٢٧٨ حول الأدوية المستعملة معاً لعلاج الأمراض المنقولة جنسياً).</p> <p>لعلاج الإسهال لدى مرضى الإيدز (السيدا): تناول ٤٠٠ ملغ مرتين في اليوم لمدة ٥ أيام.</p> 
<p>تحذير</p> <p>تناوليه مع الكثير من الماء. لا تتناوله أثناء استخدامك مضادات الحموضة أو الفيتامينات التي تحتوي على الحديد أو الزنك. توقف عن تناوله إن سبب لك رد فعل الحساسية.</p> 	<p>أدوية أخرى قد تكون مفيدة</p> <p>لعلاج التهابات المثانة أو الكلى: أميسلين، أموكسيسيلين، نيتروفورانتوين، كوتريموكسازول، إرثرومييسين.</p> <p>لعلاج السيلان: سيفترافلوكساسين، سيفترياكسون، سيفيكسيم، كاناميسين.</p> <p>لعلاج الإسهال لدى مرضى الإيدز (السيدا): مترونيدازول، كوتريموكسازول.</p>
<p>من لا يجوز له تناول هذا الدواء</p>	<p>تجنب الحوامل والمرضعات ومن هن دون ١٦ سنة من تناول نورفلوكساسين، وكذلك ممن لديها حساسية من المضادات الحيوية من عائلة كوينولون.</p> 

<p>نستاتين <i>nistatin</i> (كانديستاتين <i>Candistatin</i>، درمودكس <i>Dermodex</i>، مديستان <i>Medistan</i>، ميكوفارم <i>Mycopharm</i>، ميكوستاتين <i>Mycostatin</i>، ميكوستاتين <i>Nystatin</i>، نيوفنجين <i>Neofungine</i>، نيوستالين <i>Neostaline</i>، نيلستات <i>Nilstat</i>، نيلستالين <i>Nystaline</i>، نستان <i>Nystan</i>، نستانات <i>Nystat</i>) ميكوستاتين <i>Mycostatin</i>، نيوفنجين <i>Neofungine</i>، نيوستالين <i>Neostaline</i>، نيلستات <i>Nilstat</i>، نيلستالين <i>Nystaline</i>، نستان <i>Nystan</i>، نستانات <i>Nystat</i>)</p>	
<p>نستانين دواء مضاد للفطريات مستخدم في علاج الالتهابات الفطرية في الفم (القلاع) أو المهبل أو الجلد.</p>	
<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p>	<p>تحاميل: ١٠٠ ألف وحدة حبوب للفم: ١٠٠ ألف وحدة و ٥٠٠ ألف وحدة مرهم: ١٠٠ ألف وحدة لكل غرام سائل: ١٠٠ ألف وحدة لكل ملتر</p>
<p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p>	<p>للالتهابات الفم أو الحلق: ضعفي ١ ملتر من السائل في الفم وتمخضسي ثم ابلعيه ٣ - ٤ مرات يومياً. لعلاج التهاب الجلد: دعي مكان الالتهاب جافاً دائماً وضعي المرهم ٢ مرات يومياً. لعلاج التهاب المهبل: ضعفي المرهم داخل الرحم مرتين يومياً لمدة ١٠ - ١٤ يوماً. أو ضعفي تحسيلة ١٠٠ ألف وحدة داخل الرحم قبل النوم لمدة ١٠ - ١٤ يوماً. للسيلان المهبلي الذي لا تسببه الأمراض المنقولة جنسياً: ضعفي تحسيلة ١٠٠ ألف وحدة في المهبل قبل النوم لمدة ٧ أيام.</p>
<p>تحيين</p>	<p>إن سبب لك هذا الدواء استئارة توقعي عن استعماله. تجنبي مجامعة زوجك خلال ٢ - ٤ أيام كي لا تنقلي إليه العدوى.</p>
<p>معلومات يجب أن تعريها</p>	<p>نستانين فاعل فقط في مكافحة التهابات المبيضات الفطرية، بينما يتولى ميكونازول مكافحة الالتهابات الفطرية الأخرى. أما كلوتريمازول فثمنه أقل واستعماله أسهل.</p>
<p>أدوية أخرى قد تكون مفيدة</p>	<p>لعلاج الالتهابات الفطرية: ميكونازول، كلوتريمازول، الخل أو بنفسي الجنطيان.</p>

<p>أوكتيتوسين <i>oxytocin</i> (أوكتيمون <i>Oxtimon</i>، بارتوكان <i>Partocan</i>، بيتوسين <i>Pitocin</i>، بيتون اس <i>Piton-S</i>، سينوسينون <i>Synocinon</i>، سينتوسينون <i>Syntocinon</i>، يوتراكون <i>Uteracon</i>)</p>	
<p>أوكتيتوسين دواء مستخدم للتسبب بانتباضات الرحم وأوعيته الدموية للتحكم بالنزف الدموي الغزير بعد الولادة أو إذا تأخرت المشيمة في الخروج أكثر من ساعة.</p>	
<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p>	<p>للحقن: ١٠ وحدات لكل ١ ملتر</p>
<p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p>	<p>احقني ١٠ وحدات في العضل بعد ولادة الطفل، كرري الحقنة كل ١٠ دقائق بحسب الحاجة.</p>
<p>الأثار الجانبية</p>	<p>يسبب أوكتيتوسين انقباضاً قوياً في الرحم فلا يتمدد بعدها وقد يتمزق. إلى جانب ذلك، قد يؤدي هذا الدواء إلى ارتفاع الضغط الدموي.</p>
<p>تحيين</p>	<p>لا تستخدم هذا الدواء لتسبب الإجهاض لأنه قد يقتل المرأة قبل أن يجهضها. (راجعى الفصل ١٥، الإجهاض). استخدام أوكتيتوسين لتسريع مطلق الولادة أو لتقوية الحامل أثناء وضعها قد يضر بالأم وبجنينها، فلا تستخدميه قبل خروج الطفل.</p>
<p>أدوية أخرى قد تكون مفيدة</p>	<p>لعلاج النزف الغزير بعد الولادة: أرغومترین.</p>

باراسيتامول، أسيتامينوفين paracetamol, acetaminophen (اب اب APAP، بنادول Panadol، تيمبرا Tempra، تيلينول Tylenol، وغيرها)

إن الباراسيتامول والأسيتامينوفين هما أسمان لدواء واحد يستخدم لتخفيف الألم وتخفيض الحرارة المرتفعة. وهو واحد من المسكنات الأكثر أماناً. لا يسبب استثارة المعدة ولهذا يعتبر بديلاً للأسبرين أو الإيبوبروفين ليتناوله المصابون بقروح المعدة. يمكن أيضاً للحامل استعماله وهو آمن في جرعات صغيرة للأطفال.

<p>إن استمر الألم أو الحرارة لأكثر من ٣ أيام، اطلبي عوناً طبياً. يؤدي الأسيتامينوفين الكبد إن أكثر في تناوله أو تناولته مع أو بعد الكحول.</p>	<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p> <p>حبوب: ١٠٠، ٣٢٥، ٥٠٠ ملغ سائل: ١٢٠ أو ١٦٠ أو ٢٥٠ ملغ لكل ٥ مللتر تحاميل (ليوس): ٨٠، ١٠٠، ١٢٥، ٣٠٠، ٣٥٠، ٦٠٠ ملغ قطرات: ٨٠ ملغ لكل ٨ مللتر</p>
<p>لا يداوي الأسيتامينوفين المرض بل يخفف الألم أو يخفض الحرارة المرتفعة فقط. قمهم جيداً معرفة سبب الألم أو ارتفاع الحرارة من أجل معالجته.</p>	<p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p> <p>من ٥٠٠ إلى ١٠٠٠ ملغ عن طريق الفم ٤ إلى ٦ مرات باليوم.</p>
<p>علامات الإكثار من الدواء غثيان، تقيؤ، ألم في المعدة</p>	<p>من لا يجوز له تناول هذا الدواء</p> <p>لا تتناولي أسيتامينوفين إن كنت مصابة بخلل كبدى أو كلوى.</p>
<p>أدوية أخرى قد تكون مفيدة للألم، ارتفاع الحرارة أو الانتفاخ: أسبرين، إيبوبروفين (لا تتناولي أي منها إن كنت حاملاً). للألم الشديد: كوديين</p>	<p>من لا يجوز له تناول هذا الدواء</p> <p>لا تتناولي هذا الدواء إن كنت بحساسية (الرجيا) من المضادات الحيوية من عائلة بنسلين.</p>

<p>بنسلين penicillin (الفانفن Alphaphen، أركاسن Arvasin، بينين Bepen، بيتاين في كاي Betapen VK، بيكليتوسلين Biclenocilline، بريستوبين Bristopen، كالسبين Calcipen، فلوكسامين Floxapen، لوسين Orpen، بينوين Penopen، ين فيك Pen Veek، بنوكسا Penoxa، بنسلين الفيتوكسيل phanoxymethyl penicillin، سيسلين Specilline، يوتيسلين Uticillin، فيفادار Vivadar)</p>	
<p>بنسلين مضاد حيوي يستخدم في علاج التهابات الفم والأسنان والجلد والرحم والتهابات أخرى.</p>	
<p>الأثار الجانبية طفح جلدي</p>	<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p> <p>حبوب: ٢٥٠ و ٥٠٠ ملغ سائل: ١٢٥ أو ٢٥٠ ملغ في كل ٥ مللتر</p>
<p>تحذير تنبهي من ردود فعل وصدمة الحساسية (راجعى الصفحة ٥٤١).</p>	<p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p> <p>لعلاج التهاب الرحم بعد الولادة: ٢٥٠ ملغ (تساوي ٤٠٠ ألف وحدة) عن طريق الفم ٤ مرات يومياً لمدة ٧ أيام (وتناولي أيضاً أدوية أخرى لعلاج التهاب الرحم، راجعى الصفحة ٩٧). لعلاج التهاب الجلدي: ٢٥٠ ملغ من طريق الفم ٤ مرات يومياً لمدة ١٠ أيام.</p>
<p>أدوية أخرى قد تكون مفيدة لعلاج التهاب الجلدي: أمبسلين، أموكسيسيلين، إرثر وميسين. لعلاج التهاب بعد الولادة: بنسلين البروكاين، أموكسيسيلين، ميثرونيدازول.</p>	<p>من لا يجوز له تناول هذا الدواء</p> <p>لا تتناولي هذا الدواء إن كنت مصابة بحساسية (الرجيا) من المضادات الحيوية من عائلة بنسلين.</p>



بودوفلين (كونديلين *Condylone*، كوندلوكس *Condylux*، بودوكون 25 *Podocan-25*، بوزافيلين *Pozaphyllin*)

بودوفلين سائل يوضع مباشرة على ثآليل الأعضاء التناسلية لتقليصها.

<p>لا تضعي هذا الدواء على الثآليل الدامية. وإذا يستتار الجلد استتارة شديدة، لا تستخدميه ثانية.</p>	<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p> <p>سائل: ١٠ / إلى ٢٥ /</p> 
<p>إن بودوفلين يستثير كثيراً الجلد السليم. احمي المنطقة المحيطة بالثؤلل بواسطة الهلام النقطي (غازلين) قبل استخدام بودوفلين.</p>	<p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p> <p>غسلي الثآليل جيداً بالماء والصابون بعد ٤ ساعات. استخدمي هذا الدواء مرة في الأسبوع لمدة ٤ أسابيع. ضعي السائل على الثآليل بواسطة قطنة أو قطعة قماش ملفوفة.</p> 
<p>غثيان، تقيؤ (طرش)، ألم في البطن، إسهال. الإكثار منه يرقق الجلد ويشققه ويسبب نزفه.</p>	<p>علامات الإكثار من الدواء</p> <p>لا تستخدمي هذا الدواء إن كنت حاملاً أو مرضعة.</p> 
<p>لعلاج ثآليل الأعضاء التناسلية: حمض الترايكوراسيتيك. حمض البيكوراسيتيك.</p>	<p>الآثار الجانبية</p> <p>قد يسبب هذا الدواء استتارة شديدة في الجلد.</p> 

تحذير

بروبيسيسيد (بنميد *Benemid*، بروبالان *Probala*، بروين *proben*)

عند استخدام بروبيسيسيد مع المضادات الحيوية من عائلة بنسلين، يزيد كمية البنسلين في الدم ويُطيل أمد مفعوله رافعاً فعالية العلاج.

<p>الآثار الجانبية</p> <p>أحياناً يسبب الصداع، الغثيان أو التقيؤ (الطرش).</p>	<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p> <p>حبوب: ٥٠٠ ملغ</p> 
<p>تحذير</p> <p>استخدميه بحذر إن كنت حاملاً أو مرضعة وإذا كنت مصابة بقروح في المعدة.</p>	<p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p> <p>تناولي ٥٠٠ ملغ إلى ١ غ عن طريق الفم كل مرة تستخدمين فيها مضاداً حيوياً من عائلة بنسلين.</p> 
<p>علامات الإكثار من الدواء</p> <p>تقيؤ (طرش)</p>	<p>من لا يجوز له تناول هذا الدواء</p> <p>لا تعطي هذا الدواء للأطفال دون الستين.</p> 

بنسلين البروكايين procaine penicillin (بنزيل بنسلين بروكايين Benzyl penicillin Procaine, بين بيبن Bepen, بيسلن سي آر Bicillin C-R, بي - بنسلين Bi-penicillin, كريستيسيلين Crysticillin, دياسيلين Diacillin, دوراسيلين اي أس Duracillin AS, فورتوبين Fortepen, هوستاسيلين أكو Hostacillin Aqua, نيابيونك Neobiotek, بنادور Penador, بيفيزين اي أس Pflizepen AS, ويسلين Wycillin)

بنسلين البروكايين مضاد حيوي مستخدم في علاج التهابات الرحم والتهابات أخرى.

<p>استخدميه بحذر إن كنت مصابة بالربو. لا تستخدميه مع تتراسيكلين. لا تحقنيه في الوريد أبداً.</p>	<p>تحذير</p> 	<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p>  <p>للحقن: قوارير من ٢٠٠ ألف أو ٤٠٠ ألف أو ٦٠٠ ألف وحدة مسحوق لتركيبه في الحقن: ١ غ = ١ مليون وحدة</p>
<p>حين يستخدم هذا البنسلين مع بروبنسيد، ترتفع نسبته في الدم ويدوم فترة أطول، فيصبح العلاج أكثر فاعلية.</p>	<p>معلومات يجب أن تعرفها</p> 	<p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p> <p>لعلاج التهاب الرحم بعد الولادة: احقني ٨٠٠ ألف وحدة في العضل مرتين في اليوم لمدة ٧ أيام (وتناولي أدوية أخرى، راجعي الصفحة ٩٧).</p> <p>لعلاج الالتهابات أثناء الحمل: احقني ١,٢ مليون وحدة كل ١٢ ساعة أثناء نقلك المرأة إلى حيث تحظى بالعناية الطبية.</p> 
<p>لعلاج الالتهابات أثناء الحمل: أمبسلين. لعلاج التهاب الرحم بعد الولادة: أموكسيسيلين، ميتر ونيذازول، بنسلين.</p>	<p>أدوية أخرى قد تكون مفيدة</p>	<p>من لا يجوز له تناول الدواء</p>  <p>لا تستخدمي هذا الدواء إن كنت تتحسسين من المضادات الحيوية من عائلة بنسلين.</p>

بروجسترون، بروجستين progesterone, progestin

بروجستين مركب كيميائي موجود في حيوب وحقن منع الحمل مشابه لهرمون بروجستيرون الذي يفرزه جسم المرأة، وهو مستخدم أيضاً في علاج النزف غير العادي الناتج من تبدل نسب الهرمونات. لمزيد من المعلومات عن حيوب وحقن منع الحمل وعن حيوب الطوارئ، راجعي الفصل ١٣ والصفحات ٥١٧ إلى ٥٢٠.

<p>تثبيته</p> <p>بروميثازين promethazine (أومين Avamine، اكسيكتيل Expectyl، ميرغان Mepergan، فارمازين Pharmazine، ثنرغان Phenergan، برودين Prodin، برومانت Promantin، ثابروزين Thuprozone)</p>	<p>بروميثازين مضاد للهستامين يجفف المخاط ويسبب لك النعاس، وهو مستخدم لعلاج ردود فعل الحساسية والنوم ليلاً ويساعد في وقف التقيؤ (الطرش) الذي لا سيطرة عليه.</p>
<p>تمنع الحوامل والمرضعات من تناول هذا الدواء إن كان لعلاج طويل الأمد. لا تتناولي به إن كنت تريدين البقاء يقظة.</p>	<p>من لا يجوز له تناول الدواء</p>  <p>حيوب: ١٠، ١٢، ٥، ٢٥ ملغ شراب: ٥ ملغ لكل ٥ ملتر حقن: أمبولات ٢٥ ملغ في ١ ملتر تحاميل شرجية: ٥، ١٢، ٢٥، ٥٠ ملغ</p> 
<p>كثيراً ما يسبب جفافاً في الفم وسوء في الرؤية. في حالات نادرة، قد يسبب ارتعاشاً في الجسم أو الوجه أو العينين.</p>	<p>الأثار الجانبية</p>  <p>لعلاج رد فعل الحساسية المعتدل: ٢٥ ملغ عن طريق الفم أو حقنة في العضل كرري العملية هذه خلال ٨ ساعات أو قبل بحسب الحاجة.</p>
<p>على الحوامل والمرضعات تناول هذا الدواء بحذر. وإن كنت تتناولي به، لا تقودي أو تستعملي الآلات الثقيلة.</p>	<p>تحذير</p>  <p>لعلاج صدمة الحساسية: احقني ٥٠ ملغ في العضل، كرري ذلك خلال ٨ ساعات أو قبل بحسب الحاجة (راجعني الصفحة ٥٤١ لمزيد من المعلومات حول طريقة معالجة ردود فعل وصدمة الحساسية).</p> 
<p>غياب الوعي، (نوبات اختلاجية)</p>	<p>علامات الإكثار من الدواء</p>  <p>لعلاج التقيؤ (الطرش): احقني ٢٥ إلى ٥٠ ملغ كل ٦ ساعات بحسب الحاجة.</p>
<p>لعلاج الحساسية وصدمتها: دايفنهدرامين، هيدروكسيامين.</p>	<p>أدوية أخرى قد تكون مفيدة</p> <p>للنوم: تناولي ٢٥ إلى ٥٠ ملغ قبل النوم.</p>

<p>بيرازيناميد pyrazinamide (إيزونياس <i>Isoniazid</i>, <i>Pizeda</i>, <i>Pirazid</i>, <i>Pirazide</i>, <i>Piramed</i>, بي زي أي <i>PZA</i>، ريفاتين <i>Rifaten</i>، تيمبازايد <i>Tebuazide</i>، زيناميد <i>Zinamide</i>، زيناستات <i>Zinastat</i>)</p>	
<p>بيرازيناميد مستخدم في علاج السل (راجعى الفصل ٢٥).</p>	
<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p>	<p>حبوب: ٥٠٠ ملغ</p>
<p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p>	<p>تختلف جرعات أدوية السل بين منطقة وأخرى. استشيرى عاملة صحية أو عاملاً صحياً. (تناولى بيزازيناميد مع أدوية أخرى، راجعى الصفحة ٣٨٩).</p>
<p>من لا يجوز له تناول هذا الدواء</p>	<p>تمنع المصابات بالعطل الكبدى أو بالتهاب الكبد من تناول هذا الدواء.</p>
<p>الآثار الجانبية</p>	<p>استفرار في البشرة أو في العيون، حرارة، فقدان الشهية، تعب، ألم عند الضغط على منطقة الكبد، النقرس أو التهاب المفاصل. إن أصبت بأي من هذه المشكلات، اطلبى المساعدة الطبية.</p>
<p>تحذير</p>	<p>على الحوامل والمرضعات اجتناب هذا الدواء إذ ما يزال أثره على الأملفال مجهولاً. مهم جداً أن تتناولى الجرعة بكاملها لعلاج السل، وإلا فقد تتلحق المرض إلى الآخرين.</p>

<p>ريفامبيسين rifampicin (رامفن <i>Ramfin</i>، رزيمين <i>Resimin</i>، ريفا <i>Rifa</i>، ريفادين <i>Rifadin</i>، ريفامبين <i>Rifampin</i>، ريفاستات <i>Rifastat</i>، ريفاتين <i>Rifaten</i>، ريفناب <i>Rifinab</i>، ريفناكتان <i>Rifinactan</i>، ريفنازد <i>Rimazed</i>)</p>	
<p>ريفامبيسين مضاد حيوي مستخدم لعلاج السل (راجعى الفصل ٢٥) والتهابات أخرى بينها البرص (مرض هانسن).</p>	
<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p>	<p>حبوب: ١٥٠ أو ٢٠٠ ملغ سائل: ٥٠ ملغ في كل ٥ مللتر أمبولات للحقن: ٦٠٠ ملغ</p>
<p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p>	<p>تختلف جرعات أدوية السل بين منطقة وأخرى. استشيرى عاملة صحية أو عاملاً صحياً. (تناولى ريفامبيسين مع خلطة أدوية أخرى، راجعى الصفحة ٣٨٩).</p>
<p>من لا يجوز له تناول هذا الدواء</p>	<p>تمنع المصابات بالعطل الكبدى أو بمرض الكبد من تناول هذا الدواء.</p>
<p>الآثار الجانبية</p>	<p>غثيان، تقيؤ (طرش)، فقدان الشهية، إسهال، تشنجات، وجه ساخن، حكاك (هرش)، طفح جلدي صداع، حمى، نوبات برد، ألم في العظام اصفرار في الجلد أو العينين</p>
<p>معلومات يجب أن تعرفها</p>	<p>قد يلون هذا الدواء البول أو البراز أو الدموع أو العرق أو البصاق باللون البرتقالي المحمر. مهم جداً تناول كامل الجرعة لعلاج السل كي لا تنقل العدوى إلى الآخرين.</p>
<p>بإستثناء الاصفرار في الجلد أو العينين، تحصل غالباً هذه الآثار الجانبية خلال ساعتين أو ٢ ساعات بعد تناول الدواء ويمكن تجنبها بتناول الدواء مع الطعام.</p>	

<p>ستربتومييسين streptomycin (دياميسين <i>Diamycin</i>، انتوسيد <i>Entocid</i>، ستربتوكتين <i>Streptoctin</i>، ستربتوثينات <i>Streptothenate</i>)</p>	
<p>ستربتومييسين مضاد حيوي من عائلة أمينوغليكوسايد مستخدم لعلاج السل وهو يستعمل فقط عن طريق الحقن في العضل، ويدمج مع أدوية أخرى لعلاج السل. (راجعى الفصل ٢٤).</p>	
<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p>	<p>سائل للحقن: ٤٠٠ ملغ لكل ١ مللتر</p>
<p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p>	<p>تختلف جرعات أدوية السل بين منطقة وأخرى. استشيرى عاملة صحية أو عاملاً صحياً. (تناولى ستربتومييسين مع أدوية أخرى، راجعى ص ٣٧٧).</p>
<p>من لا يجوز له تناول هذا الدواء</p>	<p>تمنع الحوامل من تناول هذا الدواء لأنه قد يسبب صمم الطفل، ويمنع من تناوله أيضاً النساء المصابات بحساسية تجاه المضادات الحيوية من عائلة أمينوغليكوسايد مثل جنتاميسين. أما</p>
<p>الآثار الجانبية</p>	<p>قد يؤدي السمع أو التوازن ويمكن أن يسبب الطفح.</p>
<p>معلومات يجب أن تعرفها</p>	<p>ارتدي القفازات إن كان عليك لمس هذا الدواء كثيراً، لأنه قد يسبب الطفح الجلدي. مهم جداً أن تتناولى كامل الجرعة لعلاج السل، وإلا قد تنقل العدوى إلى الآخرين.</p>

سلفيسوكسازول sulfisoxazole (غانتريسين *Gantrisin*، بيديازول *Pediazole*)

تحذير

سلفيسوكسازول مضاد حيوي من عائلة السلفوناميدات مستخدم لعلاج التهابات المثانة.

<p>يجب على الحوامل الامتناع عن تناول هذا الدواء في الشهور الثلاثة الأخيرة من الحمل. لا تعطي سلفيسوكسازول إلى المصابات بحساسية تجاه المضادات الحيوية من عائلة سلفا أو إلى المسابات بمشكلات كلوية.</p>	<p>من لا يجوز له تناول هذا الدواء</p> 	<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p> <p>حبوب: ٥٠٠ ملغ سائل: ٥٠٠ ملغ لكل ٥ مللتر</p> 
<p>تناولي ليترين من الماء على الأقل يومياً عند تناولك سلفاسوكسازول.</p> 	<p>معلومات يجب أن تعرفها</p>	<p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p> <p>لعلاج التهاب المثانة: تناولي ١٠٠٠ ملغ عن طريق الفم ٤ مرات يومياً لمدة ١٠ أيام.</p> 
<p>لعلاج التهاب المثانة: أموكسيسلين، أمبسلين، كوتريموكسازول.</p>	<p>أدوية أخرى قد تكون مقيدة</p>	<p>الآثار الجانبية</p> <p>غثيان، تقيؤ (طرش)، إسهال، طفح جلدي، صداع.</p> 

لقاح الكزاز (طعم التنتس) tetanus toxoid (اناتاكسول *Anataxol*، سيروت *Serotet*، ثيتانوس توكسويد *Tetanus Toxoid*، تتافاكس *Tetavax*)

لقاح الكزاز محصّن يُعطى للوقاية من التهاب الكزاز (التنتس)، ويمكن إعطاه أثناء فترة الحمل أو بعدها، أو بعد الإجهاض. إن تلقى المرأة حقنتين (أو ٣ حقن وهذا أفضل) أثناء الحمل، فهذا سيقي الوليد الجديد من هذا الالتهاب القاتل.

<p>يجب أن يحصن كل إنسان من التهاب الكزاز ابتداءً من طفولته. وهذا اللقاح يعطى غالباً للأطفال كجزء من اللقاح المركب الثلاثي المسمى دي بي تي (خناق، شلل، كزاز) والثلاثة تحصينات تساوي أول لقاحين مضادين للكزاز. البرنامج التالي يرشدك إلى الفارق الزمني الأقل بين الحقن للراشدين:</p> <p>أولاً: أسرع ما يمكن ثانياً: ٤ أسابيع بعد الحقنة الأولى ثالثاً: ٦ أشهر بعد الحقنة الثانية رابعاً: سنة كاملة بعد الحقنة الثالثة خامساً: سنة كاملة بعد الحقنة الرابعة</p>	<p>معلومات يجب أن تعرفها</p> 	<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p> <p>سائل للحقن: ٤ أو ٥ أو ١٠ وحدات في كل ٠,٥ مللتر</p>  <p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p> <p>لتكوني آمنة محصنة من التهاب الكزاز طوال عمرك، عليك تلقي ٥ حقنات وقائية وبعدها حقنة كل ١٠ سنوات. لكل تحصين: حقنة واحدة ٠,٥ مللتر في عضل أعلى الساعد.</p> 
<p>الآثار الجانبية</p> <p>الحمى، احمرار، دواء، انتفاخ خفيف.</p>	<p>الآثار الجانبية</p>	<p>الآثار الجانبية</p> <p>الحمى، احمرار، دواء، انتفاخ خفيف.</p> 



تتراسيكلين (*) tetracycline (الكرومايسين *Achromycin*، بريموسايكلين *Brimocycline*، سيكلو ديماس *Cyclo-dimes*)

تتراسيكلين مضاد حيوي من عائلة تتراسيكلين. وهو مستخدم لعلاج التهابات عديدة مثل كلاميديا وزهري والتهاب الحوض والتهابات المثانة والكلى والجهاز التنفسي والإسهال وغيرها. دوكسيسايكلين مفيد لعلاج هذه الالتهابات نفسها، ثمنه أقل وتناوله أسهل (راجعى الصفحة ٤٩٩).

<p>لا تتناولىه خلال ساعة بعد تناولك أيًا من مشتقات اللبن / الحليب أو مضادات الحموضة المعوية.</p> <p>لا تتناولىه إن فأت تاريخ صلاحيته.</p>	<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p> <p>كبسولات: ١٠٠، ٢٥٠، ٥٠٠ ملغ مرهم: ١٪ و ٢٪</p>
<p>تعدّير</p> <p>معلومات يجب أن تعرفها</p> <p>تتراسيكلين ليس فاعلاً في علاج الزكام العادي أو في الوقاية من الالتهابات المنقولة جنسياً.</p>	<p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p> <p>٧ أيام (وتتناولى أيضاً أدوية أخرى، راجعى الصفحة ٢٧٧).</p> <p>لعلاج التهاب الحوض: ٥٠٠ ملغ ٤ مرات يومياً لمدة ١٥ يوم (وتتناولى أيضاً أدوية أخرى، راجعى الصفحة ٢٧٨).</p>
<p>الآثار الجانبية</p> <p>قد يسبب لك الطفح الجلدي إن أمضيت وقتاً طويلاً تحت أشعة الشمس. وقد يسبب الإسهال أو يزعج المعدة.</p>	<p>لعلاج التهاب الحوض: ٥٠٠ ملغ ٤ مرات يومياً لمدة ١٠ أيام (وتتناولى أدوية أخرى، راجعى الصفحة ٢٧٨).</p> <p>للعناية بعيني الطفل: قليل من المرهم في كل عين مرة واحدة بعد ولادته.</p>
<p>أدوية أخرى قد تكون مفيدة</p> <p>لعلاج الكلاميديا: أموكسيسيلين، إرثرومييسين. لعلاج الزهري: بنسلين البنزاثين. لعلاج التهاب الحوض: أموكسيسيلين. للعناية بعيني الطفل: مرهم إرثرومييسين.</p>	<p>من لا يجوز له تناول هذا الدواء</p> <p>لا تستخدمى هذا الدواء إن كنت حاملاً أو مرضعة. ولا تقدميه لأطفال دون التاسعة إلا عند العناية بعيني الوليد الجديد. ولا تتناولىه إن كنت مصابة بحساسية تجاه المضادات الحيوية من عائلة تتراسيكلين.</p>



تحذير

ثياستازون thiacetazone

يخلط هذا الدواء مع ايسونيازيد لمحاربة السل. على المصابين بفيروس الإيدز (السيدا) الامتناع عن تناول هذا الدواء (راجعى الفصل ٢٥).

<p>من لا يجوز له تناول هذا الدواء</p> <p>على المصابين بفيروس الإيدز / السيدا الامتناع عن تناول هذا الدواء لانه قد يسبب ردود فعل تحسسية خطيرة أو حتى قاتلة، كما قد يسبب تشنر جلدهم. كما على المصابين بمشكلات كبدية أو كلوية الامتناع عن تناول هذا الدواء.</p>	<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p> <p>حبوب: ٥٠ ملغ مع ١٠٠ ملغ ايسونيازيد</p>
<p>الآثار الجانبية</p> <p>طفح جلدي، تقيؤ (طرش)، دوخة، فقدان الشهية. أحياناً يؤدي الي الضحك الذي لا يمكن التحكم به.</p>	<p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p> <p>تختلف جرعات أدوية السل بين منطقة وأخرى. استشيرى عاملة صحية أو عاملاً صحياً (تناولى ثياستازون مع أدوية أخرى، راجعى الصفحة ٣٨٩).</p>

حمض تريكلوراسيتيك trichloroacetic acid . حمض بيكلوراسيتيك bichloroacetic acid

أي من هذين الحمضين يستخدم لعلاج ثآليل الأعضاء التناسلية.

<p>تحذير</p> <p>الاستخدام بعناية شديدة. فقد يحرق الجلد السليم بشدة ويسبب ندباً.</p>	<p>ما هي الأشكال التي يتوفر فيها هذا الدواء؟</p> <p>سوائل بعبوات مختلفة بين: ١٠٪ و ٢٥٪</p>
<p>معلومات يجب أن تعرفها</p> <p>في البداية، احمى المنطقة المحيطة بالثآليل بواسطة هلام نطفي (فازلين). ثم ضعى حمض تريكلوراسيتيك سيؤلك لمدة ١٥ حتى ٣٠ دقيقة. إن نثأثر على الجلد السليم، اغسله فوراً بالماء والصابون. ويمكن أيضاً وضع البودرة المستخدمة للأطفال (بودرة التالك) أو كربونات الطبخ (ثاني كربونات الصوديوم) حيث انتشر الحمض.</p>	<p>ما هي الكمية التي تأخذها ومتى؟</p> <p>ضعى الدواء فقط على الثآليل مرة واحدة في الأسبوع لمدة تمتد بين أسبوع و ٢ أسابيع، بحسب الحاجة.</p>
<p>أدوية أخرى قد</p> <p>لعلاج ثآليل الأعضاء التناسلية: بودوفيلين.</p>	<p>الآثار الجانبية</p> <p>إن نثأثر حمض تريكلوراسيتيك على الجلد السليم يؤذيه ويدمره.</p>

موانع الحمل (حبوب منع الحمل) عن طريق الفم

تحتوي معظم حبوب منع الحمل على هرمونين مشابهين للهرمونين اللذين ينتجهما جسم المرأة ليتهاكّم بترفها الشهري. وهما أستروجين وبروجسترون (بروجستين). لهذه الحبوب أسماء تجارية مختلفة وعبارات وتراكيب مختلفة أيضاً تجمع بين الهرمونين. قليل من هذه الأسماء التجارية مدوّن في المجموعات التالية. في الغالب، الأنواع التجارية التي تحتوي على كميات أقل من الهرمونين تعتبر هي الأكثر أماناً وفعالية لدى غالبية النساء. نجد هذه الحبوب ذات "الجرعات الخفيفة" في المجموعات ١ و٢ و٣.

المجموعة ١ - الحبوب مثلثة المراحل Group 1 - Triphasic Pills

تحتوي هذه الحبوب على كميات قليلة من أستروجين وبروجستين في مزيج يتبدل خلال الشهر. وبسبب هذا التبدل، مهم جداً تناول الحبوب بانتظام (حسب تسلسلها).

الأسماء التجارية: لوجينون Logynon - تريسايلين Tricyclen - تريفازيل Triphasil - سينوفاز Synophase - ترينوردول Trinordiol - تريكيولار Triquilar.

المجموعة ٢ - حبوب الجرعات الخفيفة Group 2- Low Dose Pills

تحتوي هذه الحبوب على كميات قليلة من إستروجين (٢٥ ميكروغرام إستروجين "إثينيل إستراديول" estrogen ethinyl estradiol) أو ٥٠ ميكروغرام إستروجين "مسترانول" (mestranol) estrogen، وبروجستين progestin في مزيج لا يتبدل خلال الشهر.

الأسماء التجارية: (برفيكون ١+٢٥) Brevicon 35+1، (نور ينيل ١+٢٥، ١+٥٠) Noriny 50+1، (نوريداى ١+٥٠) Noriday 50+1، (أورثو- نوفم ١+٢٥، ١+٥٠) Ortho - Novum 50/1، 35/1، (نوريمين) Norimin، (بيرل) Perle، (نيوكون ٥٠) Neocon، (أوفسمن ١+٢٥) Ovysmen.

المجموعة ٣- حبوب الجرعات الخفيفة Group 3 - Low Dose Pills

هذه الحبوب تحتوي على نسبة عالية من بروجستين Progestin ونسبة قليلة من إستروجين (٢٠) estrogen أو ٢٥ ميكروغرام إستروجين "إثينيل إستراديول".

الأسماء التجارية: لو - أوفرال Lo-Ovral، ميكروفلار Microvlar، لوفيمينال Lo-Femenal، ميكروجينون ٢٠ Microgynon 30، نورديت Nordette.

للتأكد من فعالية حبوب منع الحمل، ولتجنب حدوث تسرّب الدم الخفيف (النزف الدموي الخفيف في غير أوقات النزف الشهري)، نتناول هذه الحبوب في الوقت نفسه من كل يوم، وخصوصاً الحبوب التي تحتوي على كميات قليلة من الهرمونات. إن استمرّ تسرّب الدم بعد ٣ أو ٤ أشهر، نجرب نوعاً من أنواع المجموعة الثالثة. فإن بقي هذا التسرّب مستمراً بعد ٢ أشهر، نجرب نوعاً من أنواع المجموعة الرابعة (نراجع الصفحة التالية).

تخفّ حدّة النزف الشهري لدى النساء اللواتي يتناولن حبوب منع الحمل، وهذه قاعدة. وهذا أمر جيد خصوصاً لدى النساء المصابات بفقر الدم (الأنيميا). لكن عندما لا يحصل النزف الشهري هذا خلال شهور أو عندما تززع المرأة من النزف الشهري الخفيف جداً، يمكنها ان تستبدل الحبوب بنوع يحتوي على كمية أكبر من إستروجين من أنواع المجموعة الرابعة.

أما النساء اللواتي يصبن بنزف شهري حاد أو يعانين من الآلام في الثديين قبل ابتداء النزف، فيناسبن أكثر نوع من حبوب منع الحمل التي تحتوي على إستروجين قليل لكن على بروجستين كثير. وهذه الأنواع مدوّنة في المجموعات الثالثة.

أحياناً، تسبّب ذات البروجستين العالي في المجموعة الثالثة بثوراً أو نمواً للشعر في الساعدين أو "منطقة الشاربين" فوق الشفة في الوجه. فإن كان الأمر مزعجاً، يمكن استبدال هذه الحبوب بأخرى تحتوي على بروجستين أقل.

أما المرأة التي يستمر التسرب عندها أو يفوتها النزف الشهري أثناء اعتمادها نوعاً من أنواع المجموعة الثالثة، أو سبق لها أن حملت من قبل وهي تتناول نوعاً آخر من الحبوب، فتستطيع استبدال ما تتناوله بحبوب تحتوي على المزيد من الإستروجين. حبوب ”الجرعات الكبيرة“، مدونة في المجموعة الرابعة.

المجموعة ٤ - حبوب الجرعات الكبيرة Group 4 - High Dose Pills

تحتوي هذه الحبوب على كمية أعلى من الإستروجين (٥٠ ميكروغرام إستروجين ”إثينيل إستراديول“ (ethinyl) estrogen estradiol)، ومعظمها يحتوي على نسبة عالية من بروجستين. الأسماء التجارية:

يوجينون Eugynon، فيمينال Femenal، مينوفلار Minovlar، نيوجينون Neogynon، نورديول Nordiol، نورلسترين Norlestrin، أوفكون Ovcon 50، أوفرال Ovral، بريموفلار Primovlar.

إن استمرّ تسرب الدم المهبلي برغم تناول الحبوب من أنواع المجموعة الرابعة، فحبوب أوفلن ودملن ستوقفه في معظم الأوقات. لكن هذين النوعين يحتويان على نسبة عالية جداً من الإستروجين ولهذا لا توصف إلا نادراً. لكنهما مفيدان أحياناً للنساء المصابات بحالات حبّ الشباب الشديدة.

يجب على النساء اللواتي يزعهن الغثيان الصباحي أو الآثار الجانبية بعد شهرين أو ثلاثة أشهر من تناول حبوب منع الحمل، وعلى النساء اللواتي يمكن أن يتعرّضن لخطر الإصابة بالجلطات الدموية، عليهنّ تجربة حبوب منع الحمل مثلثة المراحل، قليلة الإستروجين والبروجستين، من المجموعة الأولى.

أما النساء المرضعات واللواتي يمنع عليهن استخدام الحبوب العادية بسبب آلام الرأس أو الإرتفاع الخفيف في الضغط الدموي، فقد يفضلن تناول حبة منع حمل لا تحتوي إلا على بروجستين. هذا النوع من الحبوب مدوّن في المجموعة الخامسة ويطلق عليها اسم ”الحبوب المصغرة“ أو ”المنمنة“.

المجموعة ٥ - حبوب تحتوي على بروجستين فقط Group 5 - Progestin Only Pills

تُعرف هذه الحبوب باسم ”الحبوب المصغرة“ أو المنمنة، وتحتوي على بروجستين فقط. الأسماء التجارية:

فميولن Femulen، موكرولوت Mocrolut، ميكرونور Micronor، موكرونوفم Micronovum، نور-كيو دي Nor-QD، أوفريت Ovrette.

يجب تناول هذه الحبوب في الموعد نفسه يومياً، حتى خلال مدة النزف الشهري، الذي يكون غير منتظم عادةً. ثمّة فرصة كبيرة لحصول الحمل عند التخلف عن تناول حبة واحدة فقط.

تنظم الأسرة الطارئ (حبوب الطوارئ)

حبوب الطوارئ جرعات خاصة من حبوب معينة لمنع الحمل تتناولها المرأة التي مارست الجنس دون وقاية وتودّ اجتناب الحمل. إن استخدام حبوب منع الحمل وفق هذه الطريقة آمنٌ حتى لدى النساء اللواتي يجب ألاّ يستخدمن حبوب منع الحمل في كل وقت.

الجرعة:

كلّما أسرع في تناول الحبوب بعد ممارسة الجنس دون وقاية، كلما خفّت إمكانية الحمل لديك. الأسرة الطارئ، اتبعي بدقة وعناية هذه التعليمات:

تناولي حبتين من حبوب "الجرعة الكبيرة" من المجموعة ٤ خلال ٣ أيام بعد عملية الجماع دون وقاية، وبعدهما حبتين أخرتين من حبوب المجموعة ٤ بعد ١٢ ساعة.

أو

تناولي ٤ حبات من حبوب "الجرعة الخفيفة" من المجموعة ٢ أو المجموعة ٣ خلال ٢ أيام بعد عملية الجماع دون وقاية، وبعدها ٤ حبات أخرى من المجموعة ٢ أو المجموعة ٣ بعد ١٢ ساعة.

أو

تناولي ٢٠ حبة تحتوي على بروجستين فقط أي "الحبوب المصغرة" من المجموعة ٥ خلال يومين بعد عملية الجماع دون وقاية، وبعدها ٢٠ حبة أخرى من حبوب المجموعة ٥ بعد ١٢ ساعة.

لقد تمّ تطوير حبوب منع الحمل الجديدة لتستخدم في تنظيم الأسرة الطارئ، فقد تكون متوفرة حيث تعيشين. بعض أسمائها التجارية هي: بي سي ٤ PC4، بوستينور-٢ Postinor-2، وتتراجينون Tetragynon. فحبوب بوستينور-٢، مثلاً، تحتوي على بروجستين فقط، ويمكنك تناول حبة واحدة خلال يومين بعد عملية الجماع دون وقاية، وبعدها حبة واحدة إضافية بعد ١٢ ساعة.

آثار جانبية:

يصاب أكثر من نصف النساء اللواتي يستخدمن حبوب الطوارئ بالغثيان وحتى بالتقيؤ. فإن حصل لاستفراغ (الطرش) خلال ٢ ساعات بعد تناول الحبوب، يجب تناول جرعة أخرى بديلة. إذا كان التقيؤ مشكلة تعانين منها، يمكنك تناول ٢٥ ملغ من بروميتازين عن طريق الفم مرتين في اليوم (راجع الصفحات الخضراء صفحة ٥٠١). أو يمكنك وضع حبوب الطوارئ عالياً في المهبل بدلاً من تناولها عن طريق الفم، فهذه الوسيلة فاعلة أيضاً في اجتناب الحمل. لا تخفف هذه الوسيلة الآثار الجانبية من غثيان أو قيؤ لكنها تجنبك تقيؤ الحبوب.

حبوب البروجستين وحدها تسبب غثياناً وتقيؤاً أقل، لكن ينبغي تناولها خلال يومين بعد عملية الجماع، دون وقاية.

حقن منع الحمل

في هذا النوع من وسائل تنظيم الأسرة، تحقن المرأة حقنة من الهرمونات كل شهر أو شهرين أو ثلاثة أشهر، بحسب نوع الحقنة. هذه وسيلة فاعلة جداً. ثمة اسمان تجاريان من الحقن التي تحتوي على بروجستين فقط: ديبو - بروفير (دي أم بي أي) DMPA Depo Provera ونوريستييرات (نت - إن) Noristerat Net - En. كما الفرسات والحبوب المصغرة، هذه الحقن خيار يناسب النساء اللواتي يعجزن عن تناول حبوب منع الحمل بشكل دائم بسبب الأخطار الطبية والآثار الجانبية. جرعة ديبو - بروفير (دي أم بي أي) هي ١٥٠ ملغ مرة واحدة كل ٢ أشهر، وجرعة نوريستييرات (نت - إن) هي ٢٠٠ ملغ مرة واحدة كل شهرين.

تسبب هذه الحقن، أحياناً، ألماً في الثديين أو غثياناً أو تعباً. لكن هذه الأعراض تختفي تلقائياً بعد شهرين. بعض النساء يشعرن بالتوتر أو الكآبة أو الدوار، أو يصن بالصداع. قد يدوم أي أثر جانبي حتى موعد انتهاء الحقنة. ثمة نساء يحملن بعد انقضاء ٣ أو ٤ أشهر من آخر حقنة، بينما يضطر بعضهن إلى الانتظار ١٨ شهراً ليحملن ثانياً.

لا تستخدم حقن منع الحمل إن كنت تعتقدين أنك حامل، أو إن كنت مصابة بنزيف مهلي لا تعرفين سببه، أو إذا كنت مصابة بأمراض الكبد أو بسرطان الثدي أو بالجلطات الدموية في القدمين أو الرئتين أو العينين.

سايلوفم Cyclofem ومزيجنا Mesigyna اسمان تجاريان لحقن مركبة من بروجستين واستروجين. هذه الحقن لا تسبب مشكلات النزف غير المنتظم الذي تسببه الحقن التي تحتوي فقط على بروجستين، لكن يجب على النساء اللواتي يعجزن عن تناول حبوب منع الحمل بانتظام بسبب الأخطار الطبية أو العوارض الجانبية أن لا يستخدمنها: جرعة سايلوفم هي ٢٥ ملغ (دي أم بي آي) DMPA مع ٥ ملغ إستراديول سايبونايث (estradiol cypionate) مرة كل شهر، وجرعة مزيجنا هي ٥٠ ملغ (نت - إن) (Net - En) مع ٥ ملغ الإستراديول فالرايث estradiol valerate مرة كل شهر.

عند استخدام حقن منع الحمل، قد لا ينتظم النزف الشهري وكثيراً ما يخف أو يتوقف بعد السنة الأولى هذا التبدل ليس خطيراً لكنه يُقلق بعض النساء. كما أن النساء الأكبر سناً قد يخطئن فيحسبن أن هذا التوقف ناجمٌ من بلوغهن سن الأمان، فيوقض الحقن ثم يحملن. إذا حصل نزفٌ دموي غزير، اطلبي نصيحة طبية.

غرسات تحت الجلد لمنع الحمل (نوربلانت) Contraceptive implant Norplant

الغرسات الموضعية تحت الجلد شكلٌ من أشكال منع الحمل مناسبٌ وفعال. وبفضل احتوائها على بروجستين وحده، يمكن أن تستخدمها النساء اللواتي يمنع عليهن استخدام الحبوب بانتظام بسبب آلام الرأس أو ارتفاع طفيف في ضغط الدم.

تغرس ٦ أنابيب مطاطية تحت الجلد في أعلى ذراع المرأة، وذلك على يد عاملة صحية (أو عامل صحي) مدربة على ذلك. تمنع هذه الأنابيب حصول الحمل لخمسة أعوام تقرب، لكن يمكن نزعها قبل ذلك عندما تود المرأة الحمل. ينبغي أن تغرس هذه الأنابيب ٥-٧ أيام بعد أن تبدأ المرأة نزفها الشهري.

مبيدات المنى Spermicides

لمبيدات المنى عدّة أشكال، منها على شكل هلام ومنها رغوة ومنها حبوب. يوضع أحد هذه الأدوية في المهبل لقتل المنى وتجنّب الحمل. بعض هذه المستحضرات يحتوي على نونوكسينول ٩-9 nonoxynol، الذي يحمي أيضاً من بعض الأمراض المنقولة جنسياً. لكن ليمس كل أنواع المستحضرات القاتلة هذه تحتوي نونوكسينول - ٩. تذكّري أن واحداً من هذه الأنواع لا يقي من الإصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة الذي يسبب مرض الإيدز (السيدا) فاستخدمي الواقي الذكري.

الرغوة المانعة للحمل (دلفين، إمكو، كورومكس) Contraceptive foam Delfen, emko, Koromex

توضع الرغوة المانعة للحمل في المهبل بواسطة جهاز خاص تقتل هذه الرغوة المنى لساعة أو ساعتين. فعليك وضع الرغوة في كل مرة تمارسين فيها الجنس. تمنع الرغوة الحمل أفضل مما تمنعه التحاميل (اللبوس) أو الهلام أو المراهم المهبلية، وتزداد فاعليتها عندما تستخدم مع الواقي الذكري.

التحاميل (اللبوس) المانعة للحمل (إنكار، كورومكس، نيوسامبون) Encare, Koromex, Neo Sampoo Contraceptive inserts

وهي تحتوي على أدوية قاتلة للحيوانات المنوية، تضعها المرأة داخل المهبل قريب من عنق الرحم. يجب وضع التحميلة (اللبوس) هذه في مكانها قبل ١٠ أو ١٥ دقيقة من الجماع، ويدوم مفعولها حتى ساعة كاملة. هذه الوسيلة جيدة لمنع الحمل إن اعتمدت وحدها لكنها فاعلة جداً إن أضيف إليها استخدام الواقي الذكري. استخدمي تحميلة (لبوس) واحدة في كل مرة تمارسين فيها الجنس.

الهلام والمواهم المانعة للحمل (كونسيبترو، كورومكس، أورثو - جاينول)

Contraceptive jellies and creams conceptrol, koromex, orthogyno

الهلام والمراهم فاعلة جداً إن استخدمت مع الحاحز المهبل، إلا أنها لا تغطي كل جوانب المهبل مثل الرغوة أو التحاميل، تُدس في المهبل بواسطة جهاز خاص وتقتل المنى لساعة كاملة على الأقل. عند استخدامها إلى جانب الحاجز المهبل، يمتد مفعولها لمدة ٦ أو ٨ ساعات. ولزيد من الوقاية من الحمل والأمراض المنقولة جنسياً أو الإيدز (السيدا)، يفضّل استخدام الواقي الذكري أيضاً.

مهارات العناية الصحية

٥٢٢ الاعتناء بالحروق	٥٠٩ الوقاية من الالتهاب
٥٢٤ أسلوب إعطاء السوائل لمعالجة الصدمة	٥١٠ غسل الأيدي
٥٢٥ أسلوب إعطاء الحقنة الشرجية	٥١٠ تعقيم الأدوات والمعدات والإبر والحقن
٥٢٦ أسلوب إعطاء الحقنة	 والقفازات والضمادات
٥٢٦ أين تعطى الحقنة	 أسلوب قياس:
٥٢٧ كيف تحضّر الإبرة	٥١٤ الحرارة
٥٢٨ كيف تحقن الحقنة في العضل	٥١٥ النبض
٥٢٨ الحقن تحت الجلد	٥١٥ النفس (سرعة التنفس)
٥٢٩ الاستعداد لمعالجة صدمة الحساسية	٥١٦ ضغط الدم
٥٣٠ التدليك بضغط الأصابع	٥١٨ أسلوب فحص البطن
		٥١٨ أسلوب فحص جهاز المرأة التناسلي (فحص الحوض)

في كثير من مواضيع هذا الكتاب نشير إلى بعض المهارات التي تمكن الشخص من توفير أفضل عناية إلى المريضة. تتضمن هذه المهارات اتقاء الالتهاب والفحص (الكشف الطبي) والاستعلام عم جسم المريضة وإعطاءها السوائل التي تنقذ حياتها، وإعطاء الحقن. ويوفر هذا الفصل معلومات أكمل عن هذه المهارات. قد تظنين أن هذه المهارات "طبيب" أو "ممرضة"، لكنها مهارات يستطيع الانسان أن يتعلمها مع الوقت والمراس. أمل بعض المهارات، مثل الفحص أو الحقن، فالأفضل أن تتعلميها على يد مدربة أو مدرب. فما ان تتعلمي هذه المهارات فإنها تجعلك مستعدة استعداداً أفضل للاعتناء بالآخرين على نحو آمن.

أسباب الالتهاب

يمكن أن يسبب الالتهاب كثيراً من أنواع المرض. ويتعرض المرضى أو المصابون أكثر من غيرهم للإصابة بالتهاب، وهو ما يجعلهم أشد مرضاً بكثير. فضروري إذن أن تبدلي ما في وسعك لمنع حدوث الالتهابات. ولا بد أيضاً من حماية نفسك من التقاط التهاب من أولئك الذين تعتنين بهم.

تحدث الالتهاب بسبب الجراثيم ومنها البكتيريا والفيروسات التي لا يمكن رؤيتها لضغرها، ويحمل كل شخص (ذكراً كان أم أنثى) جراثيم على جلده، في فمه، أمعائه، وجهازه التناسلي كل وقت. لا تسبب هذه عادة أية مشكلة، ولكن قد تسبب التهابات إذا انتقلت إلى مريض. وتوجد الجراثيم أيضاً على المعدات والأدوات التي تستخدم في الاعتناء بمريض، وقد تنتقل إلى الآخرين الذين تعتنين بهم. في إمكان الوقاية من الالتهاب باتباع الإرشادات في هذا الفصل. انظري الصفحة ١٤٩ للاستعلام عن وسائل أخرى لاتقاء الالتهاب.



مهم: عليك اتباع هذه الإرشادات كلما ساعدت شخصاً ما، أكنت تعلمين

بيديك أم بأدوات أم بمعدات خاصة، إذا لم تتبعي الإرشادات فقد تصابين بالتهاب خطر، أو تنقلين التهاباً إلى الأشخاص الذين تعتنين بهم.

غسل يديك

اغسلي يديك قبل الاعتناء بشخص ما وبعده. إنها أهم وسيلة لقتل الجراثيم التي تعيش على جلدك. وتحتاجين إلى غسل لفترة أطول:

- قبل مساعدة امرأة أثناء الولادة، وبعدها.

- قبل لمس جرح أو جلد مشقوق، وبعده.

- قبل إعطاء حقنة أو شق جزء من الجسم، وبعده.

- بعد لمس الدم أو التبول أو البراز أو المخاط أو

السائل المنساب من المهبل.

- بعد خلع القفازين.



استلمي الصابون لإزالة الأوساخ والجراثيم. عدي إلى الثلاثين وأنت تفركين كل يديك برغوة الصابون. استخدمي فرشاة أو قشة ناعمة لتنظيف تحت أظفارك. ثم اشطفي بالماء. استخدمي الماء الجاري ولا تعاودي استخدام الماء ذاته إذا أردت يدين نظيفتين تماماً.



حاولي أن تضعي حنفية قلابة، فبذلك توفرين الماء، ويسهل الاحتفاظ ببعض الماء النظيف لغسل اليدين.

<p>١. اضغطي وضيقي يد الوعاء هنا بمخرز حار أو بسكين حارة.</p>	<p>٢. افتحي ثقباً صغيراً في المقبض مباشرة فوق المكان الذي ضيقتيه.</p>	<p>٣. لتعليق الحنفية القلابة ثقي ثقبين آخرين في الجانب الأخر من الوعاء ومرري خيطاً فيهما. تستطيعين عندئذ تعليق الحنفية على علاقة أو بفصن شجرة.</p>	<p>٤. إملي الوعاء ماء نظيفاً واقفلي غطاءها.</p>	<p>٥. عندما تميلين الوعاء إلى الأمام، ينساب الماء منه، فتغسلين يديك. لا تجعلي الثقب كبيراً والآن أسرفت في استخدام الماء.</p>	<p>يمكن أن تعلقي لوح صابون بالخيط.</p>
--	---	--	---	--	--

كيف نعقم (نظِّهر) المعدات والأدوات

يسمى تنظيف المعدات والأدوات للتخلص من كل الجراثيم تقريباً، تعميقاً أو تطهيراً جيداً. يجب أولاً أن تغسل الأدوات ثم تعقم إذا كانت ستستخدم:

- لقطع الجلد أو ثقبه أو وشمه.

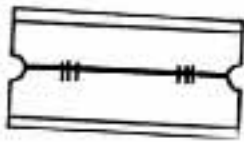
- لإعطاء حقنة.

- لقطع الحبل السري أثناء الولادة.

- لفحص المهبل، خصوصاً أثناء الولادة أو الإسقاط أو الإجهاض، أو

بعده.

- أثناء إعطاء الحقنة الشرجية.



التعقيم الجيد: ٣ خطوات

يجب تنفيذ الخطوتين الأولى والثانية مباشرة بعد استخدام الأدوات. حاولي الحيلولة دون أن يجف الدم أو المخاط عليها. أما الخطوة الثالثة فيجب أن تسبق مباشرة استخدام الأدوات مرة أخرى. ويمكن إجراء الخطوات الثلاث معاً إذا أمكن خزن الأدوات حيث تبقى معقمة (أنظري الصفحة التالية).

١. النقع: انقعي أدواتك عشر دقائق. وإذا أمكن، استخدمي لذلك محلول الكلورين المبيّض، بتركيز ٠,٥ بالمئة. إن نقع ادواتك في محلول مبيّض أولاً يساعد في حمايتك من الالتهاب عندما تنظفين هذه الأدوات. إذا لم يتوافر لديك محلول مبيّض، فانقعي الأدوات في الماء.

كيف تحضرين محلولاً مطهراً بتركيز ٠,٥ بالمئة:

إذا كان المحلول المتوافر: استخدم:

تركيزه ٢ بالمئة كلورين	جزءاً من المحلول مقابل ٣ أجزاء ماء.
تركيزه ٥ بالمئة كلورين	جزءاً من المحلول مقابل ٩ أجزاء ماء.
تركيزه ١٠ بالمئة كلورين	جزءاً من المحلول مقابل ١٩ جزءاً ماء.
تركيزه ١٥ بالمئة كلورين	جزءاً من المحلول مقابل ٢٩ جزءاً ماء.

مثلاً:

إذا كان تركيز المحلول ٥ بالمئة كلورين، استخدمي المقدار التالي من المبيّض

والمقدار التالي من الماء:

اخلطي محلولاً يكفي ليوم لا أكثر. ولا تستخدمي المحلول ذاته في اليوم التالي. فلن يكون قوياً كفاية ليقتل الجراثيم.

٢. الغسل: اغسلي كل الأدوات بماء الصابون وخفيها بفرشاة حتى تبدو كل أداة منها نظيفة جداً، ثم اشطفيها بماء نظيف. حاذري جرح نفسك بالأنصال أو الأنصال أو الأطراف الحادة. وإذا أمكن استخدمي قفازات سميكة أو أية قفازات لديك.

٣. التعقيم: ضعي الأدوات في بخار ساخن أو ماء يغلي ٢٠ دقيقة (الوقت اللازم لطفلة الأرز). لتبخير الأدوات تحتاجين إلى وعاء مع غطاء، ليس ضرورياً أن يغمر الماء الأدوات، ولكن استخدمي ما يكفي من ماء حتى يظل البخار يتصاعد من جوانب الغطاء ٢٠ دقيقة.

لغلي الأدوات لست بحاجة إلى ملء كل الوعاء ماء. لكن يجب أن تتأكدي من أن الماء يغمر كل الأدوات الموجودة في الإناء كل الوقت. وإذا أمكن غطي الوعاء بغطاء.

في كلا الحالتين، أي التبخر والغلي، ابدأي هذ الدقائق العشرين حين يأخذ الماء في الغليان بقوة. لا تضيفي أي شيء إلى الإناء حالما تبدأين عدد الدقائق.

مهم: لا تستخدمي أبداً أي أدوات لمعالجة أكثر من شخص، إلا بعد غسل كل أجزائها وتعقيمها، عند كل استخدام. ولا تستخدمي أبداً الإبرة أكثر من مرة واحدة.

إذا كنت تخزنين أدواتك جيداً فبإمكانك إجراء الخطوات الثلاث معاً ، وستكون هذه الأدوات عندئذ جاهزة للاستخدام حالما تحتاجين إليها. لخزن الأدوات:

- بعد غليها، اسكبي الماء ودعي الأدوات تجف من تلقائها. لا تجففيها بقماشة. غطي الإناء بغطاء أو قماشة رقيقة نظيفة، لمنع الحشرات والغبار من دخول الإناء، تيقني من أن الأدوات جفت تماماً. فالأدوات المعدنية تصدأ إذا لم تجف.

- لا تدعي الأدوات تلمس يديك أو أي شيء آخر.

- اخزني الأدوات في إناء مغطى ومعقم. وفي إمكانك أن تستخدم الوعاء الذي استخدم لجلي الأدوات مع غطاء، أو الوعاء الذي استخدم للتبخير، أو وعاء زجاجي وغطاء غلياً بالماء. وإذا أمكن ضعي الكل في كيس بلاستيك نظيف للحماية من الغبار.



تاكدي من أن الإناء والغطاء اللذين تخزنين فيهما الأدوات قد عقمًا.

تعقيم الإبر والحقن والقفازات والضمادات

الإبر والحقن :

إذا كانت الإبرة والحقنة مما يمكن إعادة استخدامه (reusable) فاملئيهما وفرغيهما ثلاث مرات بمحلول مبيّض أو بماء الصابون، مباشرة بعد الاستخدام. ثم افصلي الإبرة عن الحقنة وأتبعي الخطوة الثانية ثم الخطوة الثالثة المذكورتين في الصفحة ٥١١. اخزني الحقنة بعناية حتى الاستعمال المقبل. تيقني من عدم لمس الإبرة أو الدقّاش.

إذا لم تتمكني من خزن الأشياء في مكان نظيف وجاف، فاغليها أو بخريها ثانية قبل الاستعمال.

إذا كانت الحقنة والإبرة من النوع الذي يرمى بعد الاستعمال مرة واحدة ، فضعيهما بعناية في وعاء لا تثقبه الإبرة، وادفني الوعاء عميقاً.

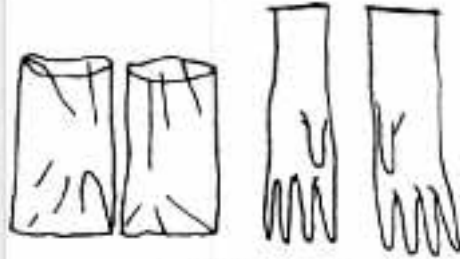
إذا لم تتمكني من التخلص من الإبرة على نحو آمن، فاملئي الحقنة مع الإبرة وفرغيهما ثلاث مرات بمحلول مبيّض، ثم لفيها جيداً قبل رميها حتى لا تؤذي من يبحثون في النفايات عن أشياء يمكنهم بيعها. أما إذا كان هناك نظام فرز للنفايات في مجتمعك المحلي، فابحثي عن المكان المناسب للحقن والإبر لوضعها فيه.



الإبر المستخدمة خطيرة!



القفازات



إذا لم تكن لديك قفازات، استخدم
أكياس بلاستيك لتغطية يديك.

تحميك القفازات وتحمي الأشخاص الذين تعتين بهم من انتشار الالتهاب.
لا بأس أحياناً من استخدام قفازات نظيفة، وإن لم تكن مطهرة - طالما أنك لا
تعيدين استخدامها ثانية. لكن عليك استخدام قفازات مطهرة تطهيراً جيداً
إذا:
- أدخلت يدك في المهبل أثناء فحص طارئ قبل أو بعد الولادة أو الإجهاض.
- لمست جلد مشقوقاً.

استخدام قفازات مطهرة تطهيراً جيداً:



حين تلبسين القفازات حتى لا يلمس شيء الأجزاء التي ستلمس الشخص المريض.



انتهى ولا تلمس قفازات أخرى حين تُخرجين زوج قفازات من الذي خزنت فيه

إذا كان لديك زوج قفازات

«مُعقمة» في كيس، فوفريهما إلى حين تحتاجين إليهما حاجة ماسة لمنع انتشار الالتهاب.

إذا استخدمت قفازات أكثر من مرة، فينبغي أن تكون نظيفة ومطهرة، ومخزونة وفقاً للتعليمات على الصفحتين ٥١١ و ٥١٢. راقبي دوماً القفازات لتتبيّني إذا كانت مثقوبة، وأرمي أية قفازات ممزقة.

إذا أمكن، يفضل تبخير القفازات بدلاً من غليها، لأن في الإمكان إبقاءها في الإناء الذي بخرت فيه حتى تجف. إذا لم تتمكني من تبخير القفازات، وكان عليك أن تغليها، فحاولي أن تجففيها في الشمس. وقد تضطرين ربما إلى لمسها من أجل هذا، ولن تكون إذن مطهرة، لكنها ستكون نظيفة. دعيها في مكان نظيف وجاف.

الضمادات

إذا لم يكن لديك ضمادات من الشاش المعقم، فاستخدمي ضمادات قماش. اتّبعي لتطهيرها التعليمات على الصفحتين ٥١١ و ٥١٢. جفّي الضمادات في الشمس، ولكن تيقّني من أنها لا تلامس الأرض، ومن أنها بعيدة عن الغبار والذباب والحشرات الأخرى.

يجب إحراق أية أشياء تلوث بالدم أو سوائل الجسم (البول، أو البراز أو السائل المنوي، أو ماء الرأس عند الولادة، أو القيح) أو إخفاؤها بعناية حتى لا يعثر عليها الأطفال أو الحيوانات. ومن ضمن هذه الأدوات التي لا حاجة بها، وهي ملوثة، مثل الحقن أو القفازات الممزقة أو القفازات التي لا يمكن أن تستخدم أكثر من مرة، أو الشاش، أو القطن.



كيف نقيس الحرارة والنبض والنفس وضغط الدم

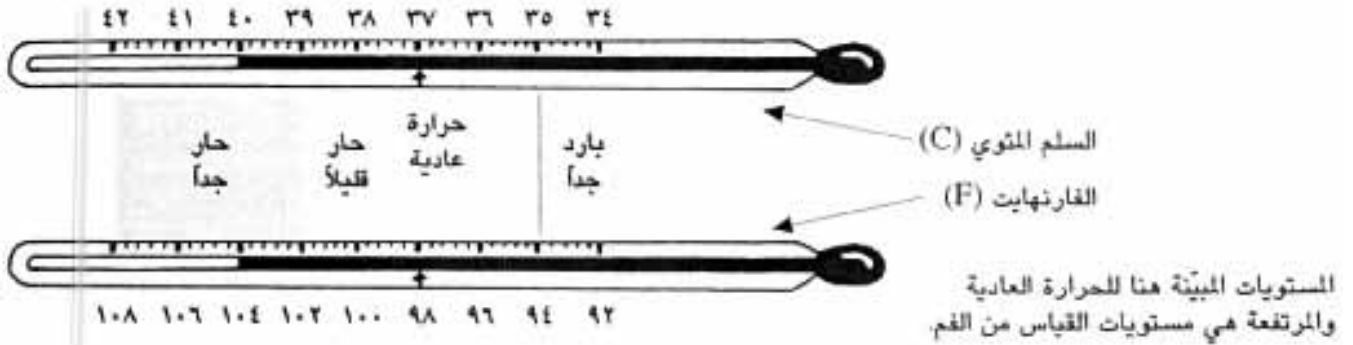


عندما يكون شخص أو امرأة مريضة أو تعاني مشكلة صحية، قد تتغير علامات الجسم الفيزيائية الأساسية، وتبين لك بعض الصفحات المقبلة كيف تقيس العلامات التي تدل على أن المرأة تعاني مشكلة.

الحرارة

إذا احتجت إلى معرفة درجة حرارة المرأة ولم يكن لديك ميزان حرارة تحسسي جلدها بظاهر يدك، وقارني حرارته بحرارة جلدك. إذا شعرت أن جلدها أكثر حرارة، فقد تكون محمومة. انظري الصفحة ٢٩٧ لمعرفة ما يجب أن تفعلي للحرارة المرتفعة.

إذا كان لديك ميزان حرارة يمكنك أن تقيس حرارة المرأة من فمها، أو من تحت إبطها، أو من المستقيم (باب البدن). الحرارة أبرد عادة تحت الإبط وأسخن في الفم، وأشد سخونة في المستقيم، وثمة سلّمان لميزان الحرارة. وفي الإمكان استخدام أي منهما لقياس حرارة الشخص، فيما يلي مقارنة لدرجات السلّمين:



كيف نقيس الحرارة

(باستخدام ميزان السلّم المئوي - C)

١. نظفي الميزان بواسطة صابون وماء بارد أو كحول. امسكيه من الطرف الأعلى (الخالي من الزئبق أو السائل الملون) وانفضيه بقوة، حتى ينخفض السائل تحت ٣٦ درجة مئوية.

٢. ضعي الميزان...



٣. اتركه في مكانه ٣ أو ٤ دقائق.

٤. اقراي القياس

٥. اغسلي الميزان جيداً بالصابون والماء البارد. ثم انقعيه ٢٠ دقيقة إذا أمكن في محلول مبيّض (انظري الصفحة ٥١١) واشطفيه بماء نظيف أو امسحيه بكحول.



النبض (دقات القلب)

النبض ينبىء بسرعة دقات القلب والجهد الذي يبذله، فبعد العمل أو التمرين الشاق يدق قلب الإنسان السليم بسرعة، لكنه يُبطىء إلى النبض المعتاد في بضع دقائق. ويزداد نبض القلب عشرين نبضة في الدقيقة عادة، كلما ارتفعت حرارة الجسم درجة مئوية.

ويراوح النبض العادي لدى البالغ بين ٦٠ و٩٠ نبضة في الدقيقة. ويمكن أن يكون النبض السريع علامة على:

- خسران دم أو سوائل في الجسم، أو صدمة (انظري الصفحة ٢٥٤).

- حرارة والتهاب.

- مشكلات في الرئتين وجهاز التنفس، أو في القلب.

- مشكلات في الغدة الدرقية.



النبس (سرعة التنفس)

تدلّك وتيرة التنفس على صحة الرئتين وجهاز التنفس. وقد تُؤشّر إلى حالة الشخص أو المرأة الصحية العامة، لتقيسي سرعة التنفس راقبي شهيق المرأة وزفيرها وهي مستريحة. وتراوح الوتيرة العادية لدى البالغ بين ١٢ و٢٠ نفساً كاملاً في الدقيقة (والنفس الكامل هو الشهيق والزفير معاً).

تزداد سرعة التنفس عادة (مع تسارع النبض) عندما يكون المرء مصاباً بالتهاب أو حمى أو بنزف أو جفاف أو صدمة أو مشكلات في الرئتين أو طوارىء أخرى.

أما النبض والنفس البطيئان جداً لدى شخص شديد المرض، فقد يعنيان أنه يدنو من الموت.

وقد يدلّ النبس السريع السطحي على التهاب في جهاز التنفس، أما التنفس بوتيرة تزيد على ٣٠ مرة في الدقيقة فقد يكون علامة على التهاب رئوي - نيمونيا (انظري الصفحة ٢٠٤).

ضغط الدم

ضغط الدم قياس قوة الضغط الذي يضغطه الدم في داخل الأوعية الدموية، وتفيد

معرفة ضغط دم المرأة في الأوقات التالية:

- أثناء الحمل أو الولادة أو الإسقاط أو الإجهاض.
- إذا كانت تستخدم أو تنوي استخدام حبوب منع الحمل.
- في حالات الطوارئ، مثل الصدمة، أو ألم البطن الشديد، أو الولادة الصعبة.



ماذا تعني الأرقام

في قياس الدم رقمان:

BP 120/80

١٢٠ هو الضغط الأعلى (الانقباضي)

٨٠/١٢٠ أو ١٢٠/٨٠

٨٠ هو الضغط الأسفل (الانبساطي)

ضغط الدم العادي لدى البالغ يقرب عادة من ٨٠/١٢٠، لكن أي قياس يراوح بين ٩٠/٦٠ و ٨٥/١٤٠، قد يعد طبيعياً. يعتبر ضغط الدم مرتفعاً إذا كان الضغط الأعلى ١٤٠ وما فوق أو الأسفل ٩٠ وما فوق. ويزداد خطر ارتفاع ضغط الدم على صحة المرأة مع وجود عوامل خطر إضافية لديها مثل التدخين والسمنة. أو أمراض مثل السكري وارتفاع نسبة الكوليستيرول بالدم وأمراض القلب والشرايين والكلية. ففي هذه الحالة قد تحتاج المرأة إلى علاج بالأدوية بالإضافة إلى التوقف عن التدخين وتخفيف الوزن وممارسة الرياضة بانتظام لإرجاع ضغط الدم إلى ٨٥/١٣٠ كحد أقصى.

وإذا كان ضغط الدم منخفضاً على الدوام، فليس في ذلك ما يستدعي القلق. والواقع أن الضغط إذا كان ميالاً إلى أن يكون منخفضاً - ٩٠/٦٠ إلى ١١٠/٧٠ - فهذا يعني أن الشخص على الأرجح سيعيش طويلاً، ولا يحتمل أن يعاني من أزمات قلبية أو جلطات.

أما الهبوط المفاجيء في ضغط الدم فهو علامة خطر، خصوصاً إذا هبط دون ٩٠/٦٠، راقبي أي هبوط مفاجيء في ضغط الدم لدى الأشخاص الذين ينزفون أو المعرضين للصدمة. إذا وجدت أن قياس ضغط الدم غير عادي وكنت لا تعتقدين أن المريضة في حالة صدمة. فانتظري بضع دقائق وأعيدي قياس الضغط مرة ثانية.

ستحتاجين كثيراً إلى مراقبة ضغط دم شخص ما، مع مرور الوقت (مثلاً، أثناء حمل المرأة) لتعرفي كيف يتبدل، وسيفيدك أن تقتمي سجلاً

١٠/٦٠	١٣ أيلول/سبتمبر
١١/٦٤	١٤ تشرين أول/أكتوبر
٩/٥٨	١٥ تشرين ثاني/نوفمبر
١١/٦٠	١٦ كانون أول/ديسمبر
١١/٧٠	١٧ كانون ثاني/يناير

يرتفع ضغط هذه المرأة ويهبط قليلاً من شهر لآخر، وهذا أمر طبيعي

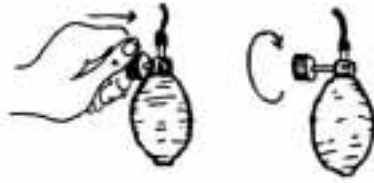
كيف نقيس ضغط الدم

ثمة أنواع عديدة من معدات قياس ضغط الدم، ولبعضها عيار طويل يشبه ميزان الحرارة. ولبعضها ميزان مستدير مثل الساعة. تجهز معدات قياس ضغط الدم عادة بساعة.



أخبري المرأة عما ستفعلين قبل أن تقيسي ضغط دمها. ثم اتبعي الخطوات التالية:

٢. انقلّي الصمام على الكرة المطاط بإدارة البرغي إلى اليمين، فيصّبح الصمام أقصر.



٤. انفخي الطوق بواسطة كرة المطاط.



١. اربطي الطوق حول العضد المجرد من الثياب.

٣. جسي النبض تحت الكوع من داخل الذراع، وضعي



الساعة فوق مكان النبض، قد لا تحسّين النبض أحياناً، فإذا لم تجسّي النبض قضعي الساعة في وسط ثنية الجلد في باطن الكوع

٧. عندئذ يأخذ العقرب في التحرك نزولاً (إذا بقي الصمام مقللاً توقف العقرب عند ٢٠٠).



٦. ثم أرخي الصمام قليلاً ليخرج الهواء ببطء.

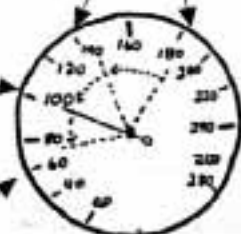


٥. كلما نفخت تحرك عقرب ساعة الضغط فإذا وصل إلى ٢٠٠ أوقفني النفخ.



إذا... لم تسمعي شيئاً حين كان العقرب هنا.. أو هنا...

لكذك بدأت تسمعين النبض هنا تقريباً، ثم لم تعودي تسمعيه حين صار العقرب هنا تقريباً:



فيما يخرج الهواء تسمعين نبض المرأة بالساعة. لاحظي أين كان العقرب لحظة بدأت تسمعين النبض (هذا هو العدد الأعلى) ولحظة أخذ النبض يختفي أو يخف كثيراً (هذا هو العدد الأسفل).

كيف نفحص البطن

إذا شعرت المرأة بألم في أسفل البطن، فاقراي أولاً فصل "الألم في أسفل البطن" واسألني المرأة الأسئلة الواردة على الصفحة ٣٤٥. ثم افحصي بطنها:

١. اطلبي إليها أن تخلع ملابسها حتى تتمكني من رؤية بطنها من أسفل ثدييها إلى الشعر بين ساقَيْها

٢. اطلبي إليها أن تنام على ظهرها على سرير صلب أو طاولة أو على أرض نظيفة وركبتيها مثنيتان وقدمها قريبتان من مؤخرتها. وديعها ترخي عضلات بطنها ما استطاعت. وقد يصعب هذا على من يعاني الماء.

٣. انصتي إلى أصوات القرقرة في البطن بوضع أذنك على بطنها، فإذا لم تسمعي شيئاً مدة دقيقتين، فهذا دليل خطر (انظري الصفحة ٣٤٢).

٤. اطلبي إليها أن تدلك إلى حيث يشتد ألمها. ثم ابدأي الضغط في الجانب الآخر بلطف، تابعي بلطف وأنت تجولين حول بطنها، لتعري في أين موضع الألم الأشد.

٥. تحسسي وأنت تضغطين على بطنها إذا كان ثمة أورام. ولاحظي إذا كان بطنها رخواً أم صلباً، وإذا كان باستطاعتها أن تسترخي تحت ضغط يدك.

٦. حتى تتيقني من أنها لا تعاني مشكلة أخرى مثل التهاب الزائدة الدودية، أو التهاب في الأحشاء، أو في الحوض، اضغطي ببطء ولكن بحزم على بطنها من ناحية اليسار، مباشرة فوق الموقع الذي تلتقي عنده الفخذ بالجسم (الأربيّة) اضغطي حتى تتألم قليلاً، ثم اوفعي يدك للحال، فإذا أحست الماء حاداً. (ألم ارتداد) لدى نزك اليد، فقد تكون مصابة بالتهاب خطير، خذيها على الفور إلى مركز صحي أو مستشفى، للتيقن من احتمال حاجتها إلى جراحة. أما إذا لم تحس بألم ارتداد، فواصلني فحصها وعائني جهازها التناسلي من خارج وانظري إذا كان ثمة قروح أو إفراز أو نزف أو علامات أخرى تدل على مرض منقول جنسياً. انظري الصفحة ٢٦١ حيث علامات الأمراض المنقولة جنسياً وعلاجها، وإذا كنت تعرفين كيف يفحص الحوض، فافحصي حوضها (انظري الصفحة التالية).



كيف نفحص جهاز المرأة التناسلي (فحص الحوض)

يمكنك إنقاذ حياة امرأة إذا كنت تعرفين أسلوب فحص جهازها التناسلي. فهذه المعرفة ضرورية لتوفير بعض وسائل تنظيم الأسرة وتشخيص بعض مشكلات المرأة الصحية الخطيرة، مثل الحمل في الأنبوب وسرطان عنق الرحم والرحم، وكثير من الأمراض المنقولة جنسياً، واشتراكات الإجهاض. وليس صعباً تعلم هذا الأسلوب، وتستطيع معظم النساء، أو العاملات الصحيات، مع بعض التمرين:

- فحص الجهاز التناسلي الخارجي.
- تحسس الأعضاء التناسلية داخل البطن.

ولكن لا تفحصي الحوض إلا إذا كان ضرورياً فعلاً، فكلما أدخلت شيئاً داخل مهبل امرأة زدت خطر الالتهاب.



مهم: لا تفحصي الحوض:

- عندما تكون المرأة حاملاً وتنزف، أو إذا فقدت ماء الرأس.
- بعد ولادة عادية أو إجهاض لا اشتراكات فيه.

قبل أن تبدئي:

1. اطلبي إلى المرأة أن تبول.
2. اغسلي يديك جيداً بالصابون والماء النظيف.
3. اطلبي إليها أن تترك ثيابها. استخدمي غطاءً أو ملابسها لتغطيها.
4. دعها تتمدد على ظهرها، وكعباها قريبان من مؤخرتها وركبتيها عاليتان. وشرحي لها ماذا ستفعلين.
5. ضعي قفازاً نظيفاً في اليد التي ستدخلينها في مهبلها.

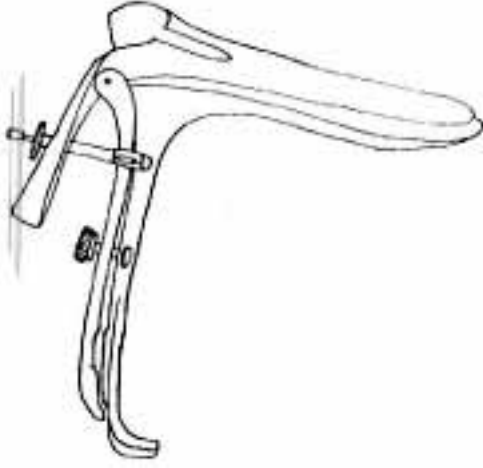


عائني الجهاز التناسلي من خارج:

استخدمي اليد التي وضعت في القفاز للمس المرأة بلطف، وانظري لتري إذا كان ثمة أورام أو انتفاخ أو إفراز غير عادي، أو قروح أو تمزق أو ندوب حول الفرج أو بين الأشفار. فلبعض الأمراض علامات تظهر على الجهاز التناسلي من خارج (انظري فصل الأمراض المنقولة جنسياً).



كيف تجرين فحص المنظار المهبلي



المنظار المهبلي مفيد لمعاينة عنق الرحم والمهبل، إذا كان لديك منظار، فأتبعي الخطوات أدناه وواصلتي مع الفحص في الصفحة التالية. إذا لم يكن لديك منظار ففي إمكانك الحصول على الكثير من المعلومات ذاتها، باتباع الخطوات المذكورة في الصفحة التالية.

١. تيقني من أن المنظار قد عُقِّمَ قبل أن تستخدميه (انظري الصفحة ٥١١). بللي المنظار بالماء النظيف أو بهلام الكي - واي (K - Y Jelly) قبل استخدامه.
٢. ادخلي إصبعك الأيمن من يدك التي في القفاز داخل مهبل المرأة. وفيما تُدخلين إصبعك اضعطي بلطف إلى تحت على العضل الذي يحيط بالمهبل. (اعلمي ببطء وانتظري حتى تسترخي عضلات المرأة).
ابحثي بهذه الإصبع عن عنق الرحم الذي يشبه ملمسه ملمس أرنبة الأنف.

٣. باليد الأخرى امسكي شفرتي المنظار معاً بين السبابة والوسطى. أديري الشفرتين على جانبيهما وأدخليهما في المهبل. (حاذري الضغط على فتحة التبول أو البظر، لأن هاتين المنطقتين شديداً حساسية). عندما يجتاز المنظار نصف الطريق إلى الداخل، أديريه ليصير مقبضه إلى تحت، اسحبي إصبعك الذي في القفاز.

٤. افتحي بلطف الشفرتين قليلاً وابحثي من عنق الرحم. حرّكي المنظار ببطء ولطف حتى تتمكني من رؤية عنق الرحم بين الشفرتين، شدّي برغي المنظار حتى يبقى مكانه.

٥. تفحصي عنق الرحم ، الذي ينبغي أن يكون زهري اللون مستديراً وطرياً. لاحظي إذا كانت فتحته مفتوحة أم مطبقة، وإذا كان ثمة إفراز أو نزف. إذا كنت تتفحصين المرأة لأنها تنزف من المهبل بعد الوضع أو الإجهاض أو الإسقاط ، فانظري إلى اللحم الظاهر من عنق الرحم. فإذا ظننت أنها مصابة بالتهاب، فانظري إذا كان ثمة إفراز أخضر أو أصفر أو نزف من عنق الرحم. وإذا كانت المرأة تُسيب بولاً أو برازاً، فأديري المنظار بلطف للنظر إلى جدران المهبل، وقاربي شفرتي المنظار إحداهما من الأخرى.

٦. لنزع المنظار، اسحبيه بلطف إلى ناحيتك وارخي برغي المنظار حتى تفلت الشفرتان من عنق الرحم، ثم ضمّي الشفرتين إحداهما إلى الأخرى واسحبي بلطف. تيقني من تعقيم (تطهير) منظارك مرة أخرى.



كيف تتحسسين الأعضاء التناسلية داخل البطن

١. أدخل ي سبابة اليد التي في القفاز داخل مهبل المرأة. وفيهما تدخلين إصبعك اضغطي بلطف إلى تحت على العضل الذي يحيط بالمهبل. وعندما يسترخي جسم المرأة أدخل ي الإصبع الوسطى أيضاً. أديري باطن يدك إلى أعلى.

٢. تحسسي فتحة عنق الرحم لتتقيني من أنها ثابتة ومستديرة. ثم ضعي كل إصبع على جانب من جانبي عنق الرحم وحركيه بلطف. ويجب أن يتحرك بسهولة، من دون ألم. فإذا سبب تحريكه ألماً، فقد تكون مصابة بالتهاب في الرحم أو الأنبوبين أو المبيضين أو مشكلة جدية أخرى كالندرن، وإذا بدا عنق رحمها رخواً فقد تكون حاملاً.

٣. تحسسي الرحم بالضغط بلطف على أسفل بطنها بيدك التي في الخارج. بذلك تحركين الأجزاء الداخلية (الرحم والأنبويان والمبيضان) لتتقرب من يدك التي في الداخل. ويمكن إمالة الرحم إلى الأمام أو الخلف. فإذا لم تشعري بها أمام عنق الرحم، فارفعي عنق الرحم بلطف وتحسسي حوله لتلمسي متن الرحم. فإذا تحسست الرحم تحت عنقها، فإنها تكون متجهة إلى الخلف.

٤. عندما تجدين الرحم، تحسسي حجمها وشكلها، افعلي هذا بتحريك إصبعيك اللتين في الداخل إلى جانبي عنق الرحم، ثم "أمشي" بأصابع يدك التي في الخارج، حول الرحم، يجب أن تبدو الرحم ثابتة وطرية وأصفر من حبة الليمون.

حجم الرحم أثناء الحمل

١٢ أسابيع

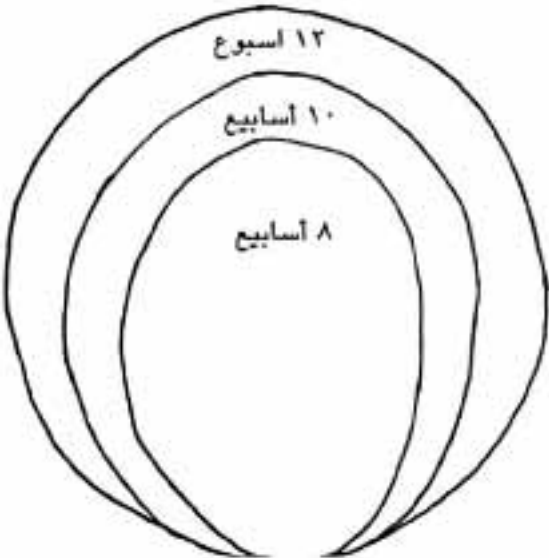
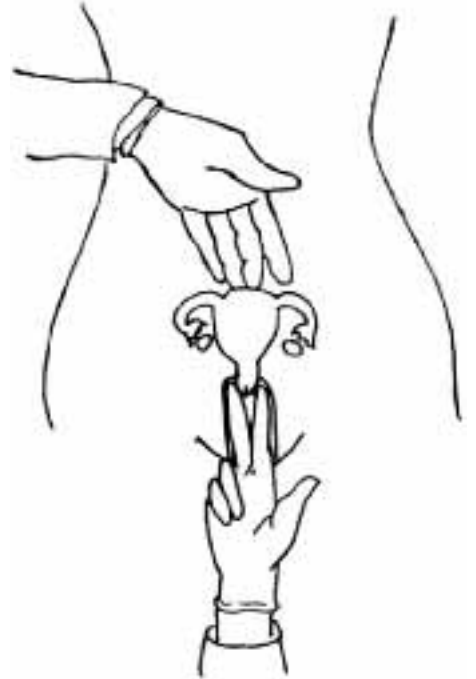
١٠ أسابيع

٨ أسابيع

إذا كانت الرحم:

- رخوة الملمس وكبيرة، فقد تكون المرأة حاملاً.
- متورمة وصلبة، نقد يكون فيها ليفة (تليف) Fibroid أو ورم آخر (انظري الصفحة ٣٦٨).

- تؤلمها عندما تلمسينها، فقد تكون مصابة بالتهاب في الداخل.
- لا تتحرك بسهولة، فقد تكون بها ندوب من التهاب قديم (التهاب الحوض، انظري الصفحة ٢٧٢).



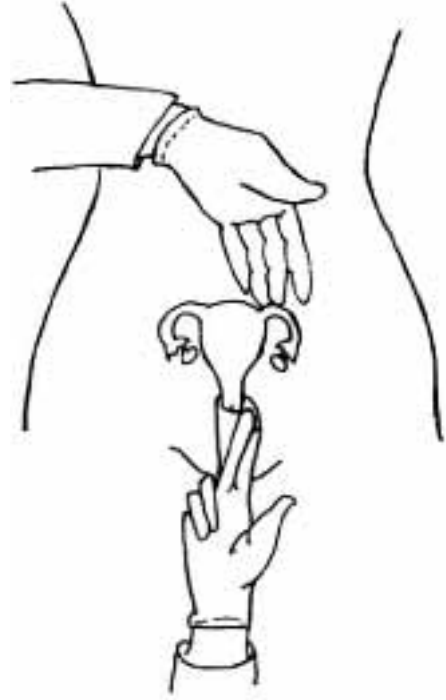
٥. تحسّسي أنبوبيها ومبيضها، فإذا كانت طبيعية فسيكون صعباً أن تتحسّسيها. أما إذا وجدت تورماً أكبر من هذه اللوزة (بهذا الحجم)، أو يسبب ألماً شديداً، فلا بد أنها تشكو التهاباً أو أمراً طارئاً آخر. إذا كان الورم يؤلمها، وتأخرت دورتها الشهرية، فقد تكون حاملاً في الأنبوب، إنها بحاجة إلى معونة طبية على الفور.

٦. حركي إصبعك وتحسّسي داخل المهبل. إذا كانت لديها مشكلة تسيّب بول أو براز، فابحثي عن تمزق (انظري الصفحة ٣٥٨)، تيقني من أن ليس ثمة أورام أو قروح غير عادية.

٧. اجعلي المرأة تسعل، أو تضغط وكأنها تتبرز، انظري إذا كان ثمة شيء يبرز من المهبل، فإذا برز شيء فقد تكون مصابة بهبوط في الرحم أو هبوط في الرحم أو هبوط في المثانة (انظري الصفحة ١٣١).

٨. ومن الضروري إجراء فحص rectovaginal تحسس المنطقة بين المهبل والشرج بأصابعك وخصوصاً لدى الاشتباه بورم في المهبل.

٩. عندما تنهين الفحص نظفي القفاز وطهّريه (انظري الصف ٥١١)، واغسلي يديك جيداً بالصابون والماء.



الاعتناء بالحروق

الحروق إصابات شائعة عند النساء والأطفال (انظري الصفحة ٢٨٢). ولا بد أولاً من تبريد كل الحروق ١٥ دقيقة بالتلج والماء البارد والثياب المبللة بماء بارد. وبعد التبريد يتوقف العلاج على مدى خطورة الحرق. وضروري جداً أن يظل الحرق نظيفاً قدر المستطاع. احمي الحروق من القذارة والغبار والذباب والحشرات الأخرى، ولكي يكون شفاء الحرق أفضل فلا تدهنيه أبداً بالدهن والسمن أو معجون الأسنان، ولا تضعي عليه جلود الحيوان أو البن أو الأعشاب أو البراز. ويلزم الأشخاص الذين أصيبوا بحروق أن يتناولوا أطعمة تعيد تكوين الأنسجة (البروتين) وليس من نوع من أنواع الطعام ينبغي تجنبه.

هناك ثلاثة أنواع أساسية من الحروق:

١. الحروق الطفيفة (الدوجة الأولى)

لا تسبب هذه الحروق فقاعات، لكنها تجهل الجلد قاتماً أو أحمر. وبعد التبريد، ليس من حاجة إلى أي دواء آخر. استخدمي الاسبرين أو الباراستامول لتسكين الألم.

مهم: اغسلي يديك جيداً قبل الاعتناء بالحرق لاتقاء الالتهاب.



٢. الحروق التي تسبب فقاعات (الدرجة الثانية)

بعد التبريد لا تفقأ الفقاعات، ولا تتقبي الفقاعات أو تخرجي منها السائل - ولا حتى بإبرة أو حقنة مطهرة. فإذا انفقت الفقاعة استخدمي مقصاً مطهراً لتزيلي بلطف كل الجلد الميت. ثم استخدمي صابوناً خفيفاً وماءً فعلياً مبرداً على قطنة أو شاشة معقمة أو قماش مطهرة لتنظيف الحرق بلطف، يمكنك أيضاً أن تستعملي بروكسايد الهيدروجين، أزيلي كل الجلد المحروق الباقي مكان الحرق ومن حوله حتى تري الجلد الجديد الزهري اللون تحته، غطي هذا الجلد الجديد بقطعة شاش معقمة أو قماش مطهرة. إذا التصق القماش بالحرق وأردت انتزاعه بلّيه بالماء المغلي المبرّد.

لتقاء الالتهاب في موضع الحرق، ضعي شاشة معقمة أو قماش مطهرة مبللة بمحلول الماء المملح ١٥ دقيقة، ثلاث مرات في اليوم. وفي كل مرة تبدلين القماش، أزيلي الجلد واللحم الميت بحذر بواسطة ملقط صغير، حتى ترى الجلد الجديد الزهري اللون.

تحضير المحلول المملح:

ضعي ملعقة صغيرة من الملح في لتر من الماء، اغلي القماش والماء قبل الاستخدام وبرّدي الماء قبل وضعه على الحرق.



إذا التهاب الحرق، فسيصبح أشد إيلاماً، وينتفخ أكثر، ويصبح الجلد في موقع الحرق صلباً وأحمر، استخدمي مضاداً حيوياً، مثل البنسلين أو الأمبسلين عيار ٢٥٠ مليغراماً، ٤ مرات في اليوم لسبعة أيام، فإذا لم يزل الالتهاب بعد خمسة أيام، فاستخدمي الديكلوكساسيلين أو الارثروميسين، عيار ٢٥٠ مليغراماً، ٤ مرات في اليوم من سبعة إلى عشرة أيام، أعطي المصابة بالحروق كثيراً من السوائل.

٣. الحروق العميقة (الدرجة الثالثة)

ثمة حروق تدمر الجلد وتكشف لحماً قاتماً متفحماً. هذه الحروق خطيرة على الدوام. خذي المصابة إلى العناية الطبية على الفور، في هذه الأثناء لفي الجزء المحروق بثوب أو شرشف مبلل مطهر، وتيقني من أن الماء الذي بلل به الثوب مغلي ومبرّد. أعطي المصابة الكثير من السوائل.

إذا تعذر الحصول على عناية طبية عاجية الحروق مثلما تعالجن حروق الدرجة الثانية. ولحماية الحروق من الغبار والحشرات، غطيها بغطاء غير مشدود من القطن أو الثياب أو القماش المطهر، بدلي الغطاء على الأقل أربع مرات في اليوم، أو مرتين في اليوم إذا ظل الغطاء جافاً.

أعطي المصابة محلول معالجة الجفاف (انظري الصفحة ٥٢٤) كما أمكن، حتى تأخذ المصابة في التبول بكثرة. فإذا كانت المصابة فاقدة الوعي أو عاجزة عن البلع، فأعطيها محلول معالجة الجفاف بحقنة شرجية ببطء شديد (انظري الصفحة ٥٢٥).

يمكن لكل من يصاب بحروق بليغة أن يصاب بسهولة بالصدمة، بسبب فقدان الجسم السوائل من الحرق الناز.

واسي المصابة وطمئئنها وعالجيها من الصدمة عند اللزوم، وأعطيها أي مسكن قوي للألم في حوزتك. إن غسل الجروح المفتوحة بالماء البارد المملح قليلاً، يساعد في تسكين الألم أيضاً.

أسلوب إعطاء السوائل لمعالجة الصدمة

إذا نزت امرأة دماً كثيراً - مثلاً أثناء الولادة، أو بعد إسقاط أو أجهاض مع اشتراكات، أو إذا أصيبت بحروق بالغة - فقد تصاب بصدمة (انظري الصفحة ٢٥٤).

عندما يحدث هذا تحتاج المرأة إلى سوائل بسرعة لإنقاذ حياتها، فإذا كانت مستيقظة وتستطيع شرب السوائل، فدعها تشرب. وإذا كنت مدربة على الحقن في الوريد فاحقنيها محلول وريدي (Intravenous) أو (المصل) وفي حالة الطوارئ يمكن استخدام الحقنة الشرجية بدلاً من هذا. لكن الحقن الشرجية لا تُعطى إلا في الطوارئ. إذ قد يضر الإكثار منها.

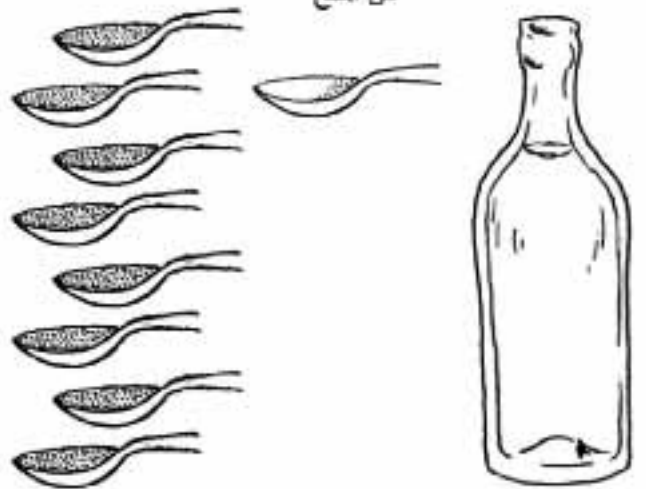


طريقتان لإعداد محلول معالجة الجفاف

إذا أمكنك، أضيفي إلى كلا المحلولين نصف كوب من عصير الفاكهة أو لبن حليب جوز الهند، أو موزة ناضجة مهروسة، فهي تحتوي على البوتاسيوم، وهو معدن يساعد المريضة على تقبل الطعام والشراب.

١. بالسكر والملح (يمكنك استخدام السكر الخام أو دبس السكر بدلاً من السكر).

ضعي في ليتر من الماء التنظيف نصف ملعقة صغيرة ممسوحة من الملح وثمانتي ملاعق ممسوحة من السكر

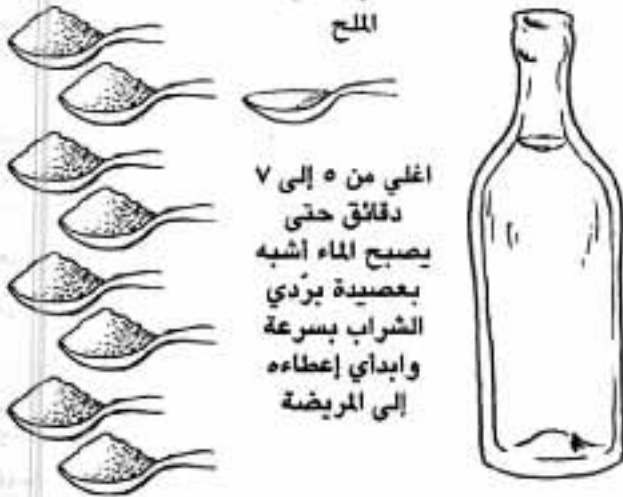


تنبيه: قبل إضافة السكر تذوقي الماء، وتيقني من أنه أقل ملوحة من الدمع.

٢. بالحبوب المطحونة والملح

(الأرز المطحون مفضل، لكن في إمكانك استخدام الذرة المطحونة جيداً، أو طحين القمح أو السرغوم أو البطاطس المسلوقة والمهروسة).

في ليتر من الماء التنظيف ضعي نصف ملعقة صغيرة ممسوحة من الملح وثمانتي ملاعق طائفة من الحبوب المطحونة.



اغلي من ٥ إلى ٧ دقائق حتى يصبح الماء أشبه بعصيدة بردي الشراب بسرعة وأبدأي إعطاءه إلى المريضة

تنبيه: تذوقي الشراب في كل مرة قبل إعطائه للتيقن من عدم فساده. فشراب الحبوب يفسد في ساعات في الطقس الحار.

أسلوب إعطاء الحقنة الشرجية

ستحتاجين إلى:

- إناء نظيف للحقنة أو وعاء بأنبوب.

- قماشة توضع تحت المريضة.

- ٢٠٠ مللتر (أكثر قليلاً من زجاجة نصف لتر) من ماء الشرب الدافئ (غير الساخن). إذا كان لديك محلول معالجة الجفاف، أو كيس من IV bag فيمكنك استخدام أي منهما بدلاً من الماء.

ما العمل:

١. أخبري المرأة بما تفعلين ولماذا.

٢. اغسلي يديك .

٣. دعها تستلقي على جانبها الأيسر إذا استطاعت ، وإذا أمكن فليكن جسمها أعلى قليلاً من رأسها.

٤. إذا كان لديك قفازان نظيفان فضعيهما .

٥. دعي الماء يسيل إلى آخر الأنبوب ليطرد الهواء، ثم اقرصي طرف الأنبوب لوقف جريان الماء.

٦. بللي طرف الأنبوب بالماء أو بهلام الكي - واي (K-Y jelly) ، ثم أدخله في الشرج، اطلبي من المرأة أن تتنفس نفساً بطيئاً وعميقاً لتساعد عليها على الاسترخاء.

٧. احملي الإناء أو الوعاء على ارتفاع كاف ليجري الماء ببطء (على ارتفاع ردف المرأة تقريباً). يُفترض أن يستغرق الأمر نحو عشرين دقيقة. إذا سال الماء من بدن المرأة فقد يكون الإناء أعلى مما يجب. أخفضه لإبطاء جريان الماء.

٨. اسحبي الأنبوب بلطف. اطلبي إليها أن تحاول حصر الماء في الداخل، وأخبريها أن الإحساس بالحاجة إلى التبرز ستقضي بسرعة، إذا كانت المرأة مغمى عليها، يمكنك ضم الردفين معاً.

٩. نظفي المرأة وجففيها، ثم انزعي قفازيك واغسلي يديك.

١٠. أنقلي المرأة إلى العناية الطبية فوراً. إذا كانت المرأة لا تزال تعاني الصدمة ففي إمكانك إعطاؤها حقنة شرجية ثانية بعد ساعة. وإذا لم تكن تعاني صدمة، حاولي إسقاها جرعات من محلول معالجة الجفاف أثناء نقلها.



لا تُدخلي من الأنبوب أكثر من ١٠ سنتيمترات



كيف نعطي حقنة

لا تحتاجين إلى الحقن كثيراً، فكثير من الأدوية التي تُعطى أحياناً بالحقن، يكون أخذها بالفم أسلم. لكن قد يكون إعطاء الحقنة ضرورياً:

- عندما لا يكون الدواء متوافراً لأخذه بالفم.
 - عندما يعجز الشخص عن البلع أو عن الاحتفاظ بالدواء لأنه يتقيأ (يستفرغ أو يطرش).
 - في بعض حالات الطوارئ، مثل النزف أو الالتهاب بعد الولادة أو الإجهاض.
- لا بد من إعطاء الحقنة بطريقة سليمة، فقد تكون الحقنة خطيرة إذا أعطيت في غير مكانها الصحيح، وبالطريقة غير المناسبة، أو من دون تنظيف الحقنة واليدين ومكان الحقن، تنظيفاً ملائماً. اتبعي بانتباه تعليمات "كيف تحقن الحقنة" الصفحة ٥٢٨.

اتقاء الالتهاب

- تستطيع الإبر والحقن التي لا تُنظف وتُعقم جيداً أن تنقل أمراضاً مثل الإيدز/ السيدا والتهاب الكبد إلى شخص آخر، وتستطيع أيضاً أن تسبب التهاباً خطيراً في موضع الحقن أو في الدم.
- إياك واستخدام الإبرة والحقنة ذاتها لحقن أكثر من شخص أو لحقن الشخص ذاته أكثر من مرة، قبل أن تنظفها وتطهرها بعد كل استخدام أولاً. اتبعي الخطوات المذكورة في الصفحة ٥١٢.
 - بعد غلي الإبرة لا تلمسيها بأي شيء لم يُطهر.
 - إذا كانت الإبر من النوع الذي يستخدم مرة فقط، انظري كيف التخلص منها بطريقة آمنة الصفحة ٥١٢.

أين تعطى الحقنة

ثمة نوعان أساسيان من الحقن:

- حقن تعطى في العضل (Intramuscular: IM).
 - حقن تعطى في الطبقة الدهنية تحت الجلد (Subcutaneous).
- يتوقف المكان الذي تختارينه لإعطاء الحقنة على مقدار الدواء الذي تحتاجين إلى حقنه، وحجم جسم الشخص الذي يتلقى الحقنة، ونوع الدواء الذي تستخدمين. استعملي عن أسلوب إعطاء نوعي الحقن في الصفحة ٥٤٠.
- إن معظم الأدوية التي يوصي هذا الكتاب بحقنها تُعطى في العضل، ويمكن إعطاء هذا النوع من الحقن عضلة الورد الكبيرة، أو أعلى العضد أو أعلى الفخذ، ويفضل إعطاؤها في الورد أو الفخذ إذا كان:
- مقدار الحقنة يزيد على ٢ مللترين (٢ سنتمترين مكعبين)، (لكن يجب ألا تحقني أبداً أكثر من ٢ مللترات في الحقنة الواحدة، اجعلي الدواء في حقنتين بدلاً من واحدة).
 - يحتمل أن يسبب الدواء ألماً عند حقنه.
 - الشخص الذي يتلقى الحقنة صغيراً جداً أو سيء التغذية.



كيف نحضر الإبرة للحقن

قبل إعداد الإبرة، اغسلي يديك بالصابون والماء، إذا كانت الحقنة مما يستخدم مرات، ابدئي بالخطوة الأولى، وإذا كان لديك حقنة مما يُستخدم مرة فقط فافتحي غلافها بعناية وابدئي بالخطوة الثانية.



٦. امسحي غطاء المطاط في أعلى قارورة الدواء بقماش أو قطن نظيف مبلل بالكحول (Alcohol) أو الماء المغلي.

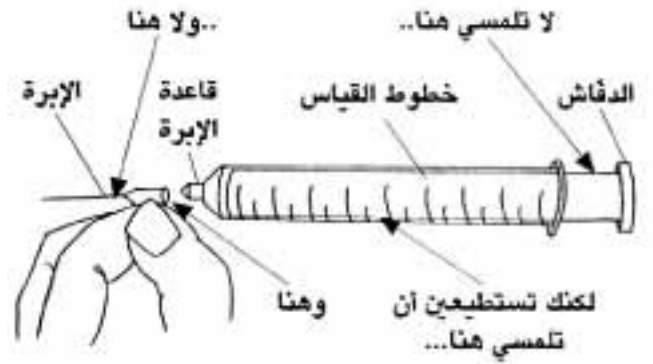


١. اتبعي تعليمات تعقيم (تطهير) الحقنة، على الصفحة ٥١٢.



٧. احقني الماء المقطر في داخل القارورة التي تحتوي على مسحوق الدواء.

٢. ثبتي الإبرة بالحقنة ولا تلمسي سوى قاعدة الإبرة وأعلى الدقّاش.



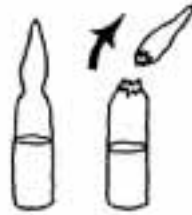
٨. خذي القارورة حتى يختلط الدواء بالماء.

٣. بعض الأدوية توزّع جاهزة للاستعمال، فإذا كان لديك هذا النوع، فأتبعي الخطوتين ٤ و ٥ و ١٠، أما إذا احتاج الدواء إلى المزج بالماء المقطر، فأتبعي الخطوات من ٤ إلى ١٠.



٩. أملاي الحقنة من جديد.

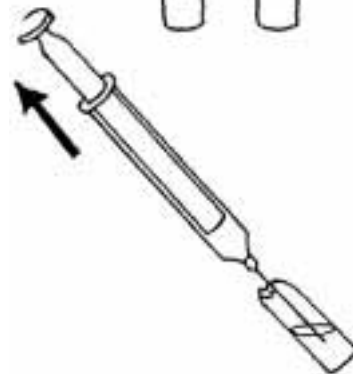
١٠. أخرجي كل الهواء من الحقنة: اقلبي الحقنة واجعلي الإبرة إلى فوق وانقري عليها بيدك بلطف حتى تصعد فقاعات الهواء إلى أعلى. ثم ادفعي الدقّاش ببطء حتى يخرج الهواء من الإبرة.



٤. نظّفي القارورة

الزجاجية التي تحتوي على الدواء أو الماء المقطر، ثم اكسري أعلاها.

٥. أملاي الحقنة، حاذري أن تلمس الإبرة القارورة من الخارج.



حاذري أن تلمسي الإبرة بأي شيء - حتى بالقماش أو القطن المبلل بالكحول. إذا لامست الإبرة أي شيء، اغليها من جديد.

كيف نحقن الحقنة في العضل (Intramuscular IM)

٤. قبل حقن الدواء اسحبي الدفاش بلطف قليلا (ولا تدعيه يخرج من الحقنة) فإذا ظهر الدم في داخل الحقنة فاسحبي الإبرة من جسم الشخص واغرسها في مكان آخر قريب، في المنطقة التي نظفتها.

تبيّن الرسوم أدناه، كيف نحقن الحقنة في الـردف، والخطوات الثانية حتى العمد الشخص نفانها بجلدها إلى العنق أو إلفخضم أصابع الرجل معا يرخي العضل الذي سيتلقى الحقنة.

٢. نظفي مكان الحقن بالسيرتو أو الصابون والماء (يقل ألم الحقن إذا تركت الكحول يجف قبل الحقن).



٥. اسحبي الدفاش ثانية، فإذا لم يدخل الدم الحقنة، قاحقني الدواء ببطء.



٣. أدخلي الإبرة في خط مستقيم، وإذا أدخلتها بحركة واحدة سريعة، فإنها تؤلم أقل.



٦. اسحبي الإبرة ونظفي ثانية.



الحقن تحت الجلد

- امسكي الجزء السمين في الجزء الخلفي من العضل، والقطي الجلد هكذا:
- أدخلي الإبرة تحت الجلد في هذه الزاوية، تيقني من أن الإبرة لا تدخل في العضل.



كوني مستعدة لمعالجة نوبة الحساسية وصدمة الحساسية

تستطيع بعض الادوية خصوصاً المضادات الحيوية مثل البنسلين والأمبلسين أن تحدث ردة فعل الحساسية (الألرجيا) عادة في غضون ثلاثين دقيقة بعد الحقنة. ويمكن لردة فعل الحساسية أن تتطور إلى صدمة حساسية، وهي حالة طارئة، ولاتقاء ردة فعل الحساسية وصدمة الحساسية اسألني الشخص قبل إعطائه الحقنة: "هل أصبت بردة فعل حساسية من جراء هذا الدواء - مثل السكري أو الحكاك أو التورم أو صعوبة التنفس؟" فإذا كان الشخص قد أصيب فعلاً بما ذكر، فلا تستخدمى هذا الدواء بأي شكل أو أي دواء من الأسرة ذاتها. وعندما تحقن ادوية راقبي ظهور أي علامات لردة فعل الحساسية وصدمة الحساسية، وضعي في متناولك ادوية لمعالجتها.

ردة فعل الحساسية الخفيفة

العلامات:

- الحكاك - التعطيس - الشرى أو الطفح

المعالجة:

أعطي الشخص ٢٥ ملغراماً ديفنهدرامين بالفم ٢ مرات في اليوم حتى تختفي العلامات. قد تجد الحوامل أو المرضعات أن تحمل مضايقة ردة فعل الحساسية الخفيفة أفضل من مخاطر تناول الأدوية المضادة للحساسية (الأنتي هستامين).

ردة فعل الحساسية المعتدلة إلى الشديدة

العلامات:

- الحكاك - تورم الفم واللسان - صعوبة التنفس - الشرى

المعالجة:

١. احقني الشخص فوراً ٥, ٠ ملغرام إبيبينفرين تحت الجلد، انظري الرسم في الصفحة ٥٢٨ أعطي حقنة ثانية بعد ٢٠ دقيقة إذا لم يظهر تحسن.
٢. أعطي الشخص ٢٥ ملغراماً ديفنهدرامين أو بروميثازين بالفم أو بحقنة في العضل. كرري بعد ٨ ساعات أو أقل إذا لم يظهر تحسن.
٣. راقبي الشخص على الأقل ٤ ساعات للتيقن من أن ردة فعل الحساسية لا تتحول إلى صدمة.

صدمة الحساسية

العلامات:

- الحكاك أو الشرى - تورم الفم واللسان - نبض قلب ضعيف وسريع
- شحوب مفاجيء أو ابتعاد - صعوبة التنفس (أكثر من ١٠٠ نبضة في الدقيقة)
أو جلد رطب (تعرق بارد) - الإغماء

المعالجة:

١. أعطي الشخص ٥, ٠ ملغرام إبيبينفرين فوراً تحت الجلد، انظري الرسم في الصفحة ٥٢٨، أعطي حقنة ثانية بعد ٢٠ دقيقة إذا لم يظهر تحسن.
٢. احقني ٥٠ ملغراماً ديفنهدرامين أو بروميثازين في العضل. كرري بعد ٨ ساعات أو أقل إن لم يظهر تحسن.
٣. احقني ٥٠٠ ملغرام هيدروكورتيزون (كورتيزول) في العضل وكرري بعد ٦ ساعات عند الحاجة. أو احقني ٢٠ ملغراماً ديكساميثازون في العضل وكرري بعد ٦ ساعات عند الحاجة.
٤. راقبي الشخص من ٨ إلى ١٢ ساعة للتيقن من العلامات لا تعاود الظهور. يجب أن تتناول المرأة بين ٥٠٠ و ١٠٠٠ ملغرام هيدروكورتيزون وتعاود بعد ٤ ساعات عند الحاجة. أو يمكنها أن تتناول ٢٠ ملغراماً ديكساميثازون وتعاود بعد ٦ ساعات عند الحاجة

الثدلك بضغط الأصابع

يستطيع الضغط على بعض "النقاط" الخاصة في الجسم أن يخفف بعضاً من وطأة مشكلات المرأة الصحية الشائعة. وهذه النقاط هي النقاط المعروفة طبقاتاً لأسلوب صيني قديم للمعالجة. وقد يعرف الاطباء الشعبيون المحليون أساليب أخرى للتدليك.

استخدمي حسك الشخصي لتقدير زمن الضغط ووتيرته (الزمن المتوسط يراوح بين ٣ دقائق وعشر دقائق)، وتشعر كثير من النساء بأن هذه النقاط مؤلمة لدى لمسها، فإذا كانت النقطة مؤلمة جداً لدى لمسها، فاحذري الأثيريها، وإذا كان ثمة جرح قريب من النقطة، فتجنبي الضغط هنا.

أحياناً يمكنك أن تضغطي في عدد من النقاط لمعالجة المشكلة نفسها، فإذا وجدت أن ثمة نقطة تبدو مؤلمة لدى لمسها أو تُشعرك بتحسّن، فركّزي عليها، والافاضطي على كل النقاط من دون ترتيب معيّن.

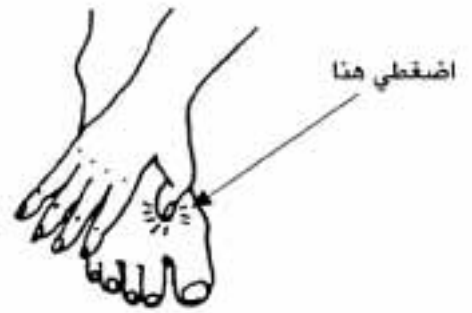
مهم: قد يؤدي الضغط على بعض هذه النقاط إلى حدوث مشكلات أثناء الحمل، فإذا كنت حاملاً فتنبهي للإنذار أدناه.

الألم العام أثناء الدورة الشهرية

(استلمي عن الدورة الشهرية في الصفحة ٤٨)

١. لاتقاء الانزعاج العام أثناء الدورة الشهرية

مثل آلام الثديين والشعور بالإرهاق،
والإحساس بالضغط في أسفل البطن.



٢. لتخفيف الألم والتقلصات أثناء الدورة

الشهرية، امسكي بحزم ودلكي الجزء الطري
من يدك بين الإبهام والسبابة، فالضغط بقوة
في هذه النقطة قد يسكن أنواعاً كثيرة من
الألم.

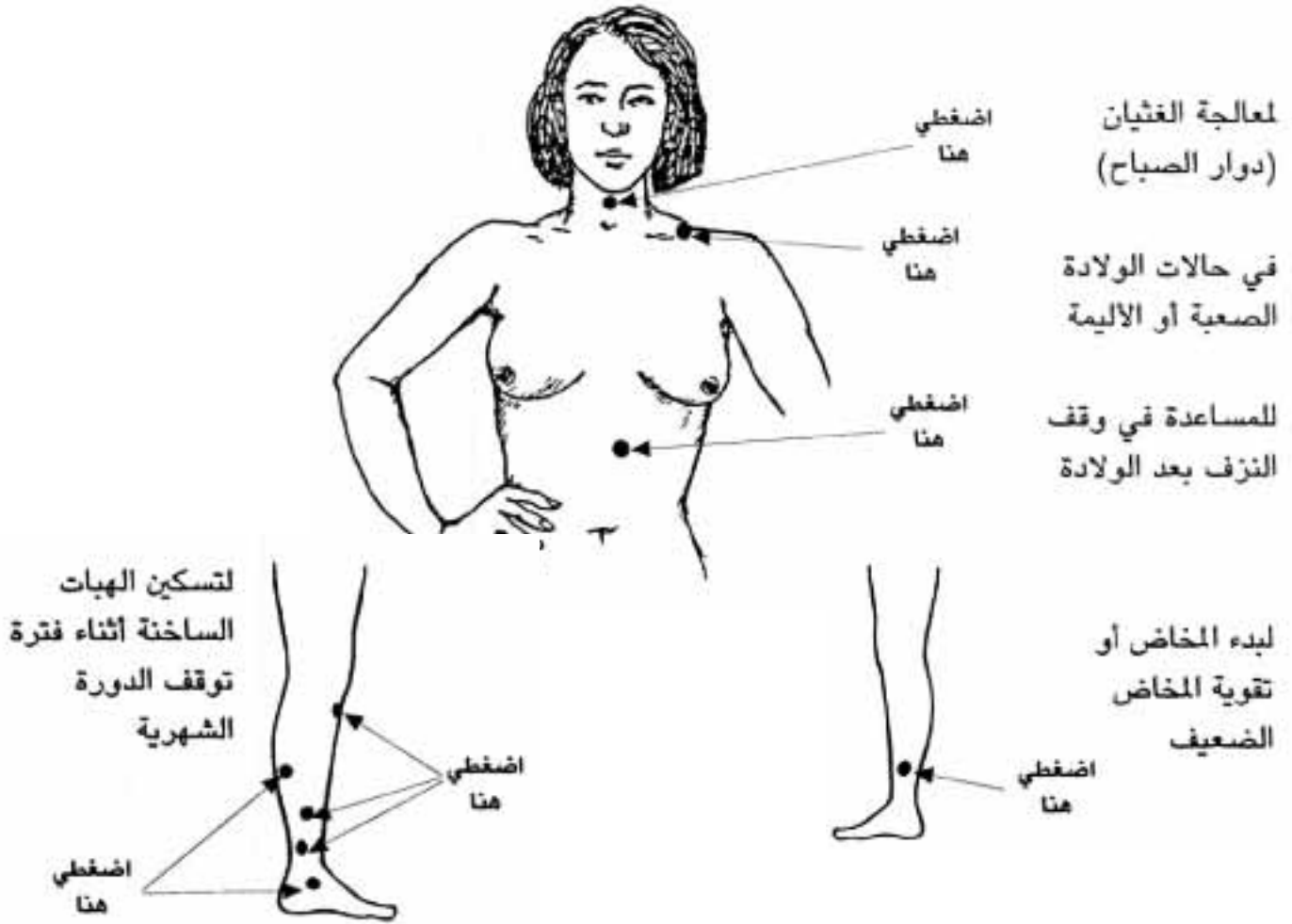


ويفيد التدليك التالي في تسكين الألم والتقلصات، وكذلك العلامات التي تسبق العادة الشهرية. انظري الصفحة ٥١.
 دلكي بين أصابع القدم، والعظام حول الكاحل، واصعدي إلى الكاحلين من خارج القدم، وتحسسي المناطق الأشد حساسية ودلكيها وقت أطول. إذا كانت الموأة حاملاً فلا تدلكي إبهام القدم من خارج أو قوس القدم من أسفل أو فوق الكاحل من خارج. فهذه النقاط تستطيع أن تجعل المخاض يبدأ.

ويمكن أن يسكن تدليك اليد والرسغ والأذن، الآلام التي تسبق الدورة الشهرية.

الحمل والولادة

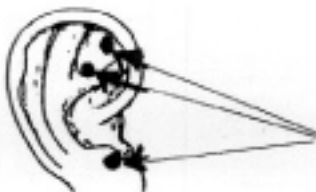
(انظري الفصل عن "الحمل والولادة" الصفحة ٧٨).



توقف الدورة الشهرية

(انظري الفصل عن النساء الأكبر سناً)

للمساعدة في تسكين الانزعاج العام، اضغطي على النقاط التالية، نحو مرة في اليوم ١٠ دقائق:



قد يفيدك أيضاً أن تضغطي على هذه النقاط في الأذن

ارتفاع ضغط العين (غلوكوما أو جلولوكوما أو الزرق أو الماء الأسود في بلاد الشام أو المياه الزرقاء في مصر) Glaucoma: مرض يصيب العين، يحدث ارتفاعاً في الضغط داخل مقلة العين مما يؤدي النظر. وقد تحدث الجلوكوما ببطء (غلوكوما مزمنة) أو بشكل مفاجئ (غلوكوما حادة).

الإرجاج التنفسي: راجعي إنسام الحمل.

إرماء: راجعي الإسقاط.

إرهاق: راجعي الإجهاد.

أزما: راجعي الربو.

إساءة المعاملة: راجعي سوء المعاملة.

أست: راجعي الشرح.

استئصال الرحم Hysterectomy: عملية جراحية يُزال بها الرحم. وفي عملية الاستئصال الكامل، يزال الأنبوبان والمبيضان كذلك.

استرجاع الذاكرة الفجائي Flashback: عندما يتذكر الشخص شيئاً من الماضي بشكل فجائي، ويبدو الشيء وكأنه يحدث الآن. أستروجين Estrogen: هرمون أنثوي.

استشارة: راجعي المشورة.

استفراغ: راجعي تقيؤ.

استمناء: راجعي العادة السرية.

إسقاط (السقط أو الإرماء أو التطريح أو الرمو) Miscarriage: عندما تخسر امرأة طفلاً ينمو قبل أن يكبر بحجم يسمح له بالعيش خارج رحمها.

الاسم التجاري (الماركة) Brand name: وهو اسم الدواء الذي تعطيه الشركة المصنعة للدواء. قارني مع الاسم العلمي.

الاسم الجيني: راجعي الاسم العلمي.

الاسم العلمي (الاسم الجيني أو النوعي) Generic: وهو اسم المكون الأساسي في دواء ما. قارني مع الاسم التجاري.

الاسم النوعي: راجعي الاسم العلمي.

إسهال (جريان الجوف) Diarrhea: تمرير ثلاثة (أو أكثر) حركات برازية رخوة أو مائية في اليوم الواحد.

اشتراكات: راجعي مضاعفات.

أشعة إكس (الأشعة السينية) X-rays: صور لأجزاء داخل الجسم مثل العظم أو الرتتين عن طريق أشعة تختزن الجسم.

أطعمة مساعدة Helper foods: أطعمة تقدم تغذية مثل البروتينات والفيتامينات والمعادن والدهن والسكر، وهذه التغذية

إباضة Ovulation: عندما تنطلق البويضة من أحد المبيضين أثناء منتصف الدورة الشهرية لدى المرأة.

إبعاد فسخ الولادة: راجعي المباشرة ميم الولادات.

أبو كعيب: راجعي النكاف.

أثار جانبية (التفاعلات الجانبية أو المضاعفات الجانبية) Side effects: عندما تحدث الأدوية أو الوسائل الهرمونية تغييرات في الجسم غير تلك المطلوبة لمحاربة المرض أو منع الحمل.

أثناء الحمل (ما قبل الولادة) Prenatal: الفترة الفاصلة بين حمل المرأة وولادة الطفل.

إجهاد (الإرهاق) Exhaustion: التعب الشديد.

إجهاص (إنهاء الحمل) Abortion عندما تفعل المرأة شيئاً ما لإنهاء حملها.

إجهاض دوائي Medical abortion: استخدام أدوية محددة لإنهاء الحمل.

إحليل: راجعي العضو الذكري.

اختلاج: راجعي تشنج.

إخماج Infection: راجعي التهاب.

أدخنة Fumes: بخار يمكن أن يحتوي على مواد كيميائية ضارة. إدمان Addiction: عندما يشعر الجسم بحاجة ملحة إلى مخدر أو كحول.

أدوار جنسية Sexual roles: الطريقة التي يعرف المجتمع ماذا يعني أن يكون الشخص امرأة أو رجلاً.

أدوار الجنسين (أدوار النساء والرجال الاجتماعية أو الجندر) Gender roles (sexual roles): الطريقة التي يعرف المجتمع بها ما معنى أن يكون الشخص امرأة أو رجلاً.

أدوار النساء والرجال الاجتماعية: راجعي أدوار الجنسين.

أدوية نباتية (الحشائش أو النباتات الطبية) Plant medicines: وهي أجزاء النباتات المستخدمة في العلاج وقد تكون الجذور أو الجذع أو الأوراق أو الزهور.

ارتفاع الحرارة (حمى، سخونة) Fever: عندما ترتفع حرارة الجسم أكثر من معدلها الطبيعي.

ارتفاع ضغط الدم High blood pressure: عندما تكون قوة دفع الدم أو ضغطه على جدران الشرايين والأوردة أقوى من المعتاد.

ضرورة إلى جانب الأطعمة الرئيسية.

إعاقة Disability: حد من قدرة جسدية أو فكرية تؤثر على الحياة اليومية.

أعشاب طبية: راجعي أدوية نباتية.

أعضاء تناسلية (الأعضاء الجنسية) Genitals: الأجزاء الجنسية داخل وخارج جسم المرأة والرجل.

أعمدة لمفاوية: راجعي عقد لمفاوية.

اغتصاب Rape: عندما يضع الرجل عضوه الذكري أو إصبعه أو أي شيء آخر في مهبل المرأة أو شرجها أو فمها دون موافقة منها.

اغتصاب متعدد Gang rape: عندما تتعرض امرأة أو فتاة للاغتصاب، من قبل أكثر من رجل.

اغماء Fainting: راجعي فقدان الوعي.

إفراز Discharge: الرطوبة أو السائل الذي يخرج من المهبل.

الإفراز الأبيض: راجعي داء الفطريات الطوقية.

إفلاج: راجعي شق الحنك.

أقراص منع الحمل: راجعي حبوب منع الحمل.

إكتام: راجعي الإمساك.

أكلسمية: راجعي إنسمام الحمل.

آلام الطلق / الوضع: راجعي التقلصات.

آلة: راجعي اللولب.

آلة التوسيع والكحت: راجعي الكشط.

آلة الكشط (آلة التوسيع والكحت) Curette: أداة صغيرة تستعمل لكشط غشاء الرحم أثناء عملية التوسيع والكحت.

التهاب (إخماج) Infection: مشكلة سببها بكتيريا أو فيروس أو أية كائنات أخرى. قد يصيب الالتهاب جزءاً من الجسم أو كل الجسم.

التهاب الثدي Mastitis (Breast infection): التهاب داخل الثدي قد يؤلم الأم كثيراً، ويصعب على الطفل مص الحلمة.

التهاب الجهاز التناسلي العلوي: راجعي التهاب الحوض.

التهاب الحوض Pelvic inflammatory disease (PID): التهاب يصيب الأجزاء الإنجابية في أسفل بطن المرأة.

التهاب الشعب الرئوية (النزلة الشعبية) Bronchitis: التهاب الشعب الواسعة في الرئتين.

التهاب الكبد (التهاب الكبد الفيروسي أو الهيباتاتيس) Hepatitis: وهو مرض خطير يصيب الكبد وسببه فيروس. ويمكن أن تنتقل بعض أنواع التهاب الكبد عن طريق الجنس.

التهاب المفاصل Arthritis: (داء المفاصل أو الروماتزم أو

”الرتوبة“). ألم وتورم (انتفاخ) في المفاصل.

التهاب حوضي (التهاب الحوض أو التهاب الجهاز التناسلي العلوي) Pelvic inflammatory disease (PID): وهو التهاب يصيب الأجزاء الإنجابية في أسفل بطن المرأة.

التهاب رئوي (نيمونيا) Pneumonia: التهاب الأنابيب لتفسيية الدقيقة في الرئتين.

التهاب مهبلي جرثومي Bacterial vaginosis: التهاب سببه البكتيريا يصيب المهبل.

التهابات المنقولة جنسياً: راجعي الأمراض المنقولة جنسياً.

الحلا: راجعي الهريس.

ألياف Fiber: أجزاء من بعض النباتات، إذا تناولتها تساعدك على إخراج الغازات.

الأمراض التناسلية: راجعي الأمراض المنقولة جنسياً.

الأمراض الزهرية: راجعي الأمراض المنقولة جنسياً.

الأمراض المنتقلة بالاتصال الجنسي: راجعي الأمراض المنقولة جنسياً.

الأمراض المنقولة جنسياً (أو الالتهابات المنقولة جنسياً أو الأمراض المنتقلة بالاتصال الجنسي أو الأمراض التناسلية أو الأمراض الزهرية) Sexually transmitted diseases (STD's): الالتهاب الذي ينتقل من فرد إلى آخر خلال الجماع (المجامعة).

أمراض معدية (سارية) Infections diseases: أمراض تسببها جراثيم أو فطريات يمكن أن تنتقل من إنسان إلى آخر.

إمساك (الإكتام) Constipation: حين يصعب على الإنسان إخراج غائطه.

أمعاء Intestines: جزء من الجهاز الهضمي الذي يحمل الفضلات من المعدة إلى الشرج.

امفزيما: راجعي انتفاخ الرئة.

أنابيب فالوب Fallopian tubes: الأنابيب التي تبدأ بالمبيضين وتنتهي بالرحم. حين يطلق المبيض بويضة، تعبر البويضة هذه الأنابيب لتصل إلى الرحم.

أنبوب البول: راجعي مجرى البول.

انتصاب Erection: عندما يشعر الرجل بالإثارة الجنسية فينصب عضوه ويقسو.

انتفاخ الرئة (ويعرف أيضاً بتمدد الرئة أو الإمفزيما) Emphysema: مرض رئوي خطير.

انتبيوتيك: راجعي مضاد حيوي.

بظر Clitoris: الجزء الأكثر تحسناً للمس في الفرج.
بُعد نظر Farsighted: القدرة على رؤية الأشياء البعيدة لا القريبة، وهذا يحصل بعد عمر الأربعين.
بعيو: راجعي الفدامة.

بكتيريا Bacteria: إنها جراثيم تسبب أمراضاً التهابية عديدة ومختلفة. إنها صغيرة جداً لا تُرى بدون مجهر.

بلاستنا: راجعي المشيمة.
بلهارسيا (الشيستوزوما) Bilharzia: التهاب تسببه دودة معينة تدخل مجرى الدم.
بلوغ: راجعي سن البلوغ.

بواسير (hemorrhoids) Piles: كتل صغيرة ومؤلمة عند حافة فتحة الشرج أو في داخلها. إنها نوع من انتفاخ الأوردة والتي قد تسبب حرقة أو ألم أو حكة.

بول Urine: فضلات سائلة تتجمع في المثانة وتخرج من الجسم عبر ثقب فوق المهبل.

بوليب: راجعي سليلات.

بيت الخلاء: راجعي المراض.

بيت الراحة: راجعي المراض.

بيت الولد: راجعي الرحم.

ت

تامبونز: راجعي الحشوات.

تباعد بين الأحمال: راجعي المباشرة بين الولادات.

تبركولوسس: راجعي السل.

تبعية Dependence: عندما يشعر العقل بحاجة غامرة إلى المخدر.

تحرش جنسي (المضايقات الجنسية) Sexual harassment: المضايقة الجنسية الصادرة من أي شخص يتمتع بقوة تفوق قوة المرأة أو يعلوها مرتبة في العمل.

تخدير Anesthesia: التخدير العام يتم عندما تعطى دواء يجعلك تنامين خلال الجراحة (عملية جراحية) فلا تشعرين بالألم. التخدير الموضعي يتم حين تحقن في موضع واحد كي لا تشعرين بالألم في ذلك الموضع.

تخصيب Fertilization: راجعي التلقح.

تدرن: راجعي السل.

تدليك (المساج) Massage: طريقة في معالجة الجسد لتخفيف

إنسمام الحمل (أو تسمم الحمل أو الإرجاج النفاسي أو التشنج الحلمي أو التوكسيميا أو الأكلسمية) Toxemia: حالة مرضية خطيرة تحصل خلال فترة الحمل وتؤدي إلى حصول نوبات اختلاجية.

أنهاء الحمل: راجعي اجهاض

أنيميا: راجعي فقر الدم.

أوردة Veins: أوعية أنبوبية دقيقة تحمل الدم من أنحاء الجسم إلى القلب. راجعي أيضاً الشرايين.

أوكسجين Oxygen: مادة كيميائية موجودة في الهواء ولا يمكن الحياة بدونها.

الإيدز / السيدا (أو مرض فقدان المناعة أو نقص المناعة المكتسب أو متلازمة العوز المناعي) (Acquired Immune Deficiency Syndrome) AIDS

هذا مرض منقول جنسياً سببه فيروس نقص المناعة البشرية. يصاب المرء بالإيدز (السيدا) (AIDS) (وهذا مختلف عن حمل الفيروس HIV) حين يضعف الجهاز المناعي فيعجز عن مكافحة الأمراض والالتهابات الشائعة.

إيلاج شرجي: راجعي الجماع بالشرح.

أيودين (اليود) Iodine: معدن موجود في الأرض وفي بعض الطعام بقي من تضخم الغدة الدرقية ومن البطء العقلي عند المواليد الجدد.

ب

باب البدن: راجعي الشرج.

باب الرحم: راجعي عنق الرحم.

بالون: راجعي الواقي الذكري.

براز: راجعي الفائط.

برسيرفاتيف: راجعي الواقي الذكري.

برشام: راجعي حبوب منع الحمل.

بروتينات Proteins: طعام ضروري لبناء الجسم وللنمو والقوة.

بروجستيرون Progesterone: هرمون أنثوي.

بروجستين Progestin: هرمون مصنع في المختبر مشابه لهرمون بروجستيرون الذي يفرزه جسم المرأة. موجود في بعض الوسائل الهرمونية لتنظيم الأسرة.

بطن (الكرش) Abdomen: إنه الجزء في الجسم، يحتوي على المعدة والكبد والأمعاء، والأعضاء الإنجابية.

الألم والتوتر. تدليك البطن يساعد الرحم على التقلص ووقف النزف الغزير بعد الولادة أو الإسقاط أو الإجهاض.

ترقق العظام Osteoporosis: عظام ضعيفة وهشة سريعة الانكسار. ترقق العظام شائع في النساء الأكبر سناً لأنهن ينتجن نسبة أقل من أستروجين بعد بلوغهن سن الأمان. تريكومونس: راجعي الوحيدات المشعرة .

تستوستيرون Testosterone: الهرمون الأساسي في الذكور. تسمم Toxicity: عندما يكثر الإنسان من تناول الدواء فيتكتف في جسمه ليصبح خطيراً.

تسمم الحمل: راجعي انسمام الحمل. تسم دموي Sepsis: التهاب خطير ينتشر في الدم.

تشنج (أو هزة، أو اختلاج) Convulsion: اختلاج لا يمكن التحكم فيه. هزات مفاجئة في جزء من الجسم أو في الجسم كله. تشنج حملي: راجعي انسمام الحمل.

تشنج عضلي Cramp: انقباضات أو تقلص عضلي أو تقلصات مؤلمة في العضل. تصاب نساء عديدات بهذه الانقباضات والتشنجات قبل الدورة الشهرية أو بعد ابتدائها. تشوش عقلي: راجعي الخبل.

تشويهاة خلقية: راجعي عيوب خلقية. تصوير بالأشعة فوق الصوتية (الصورة الصوتية) Ultrasound: آلة تستخدم الصوت لتصوير داخل الجسم دون شقه. وهذه التقنية مستخدمة خلال فترة الحمل لمراقبة الجنين في الرحم.

تضخم الغدة الدرقية Goiter: ويعرف أيضاً بالدراق أو تورم درقي أو الغصّة أو الغويتر. تورم في الجزء الأسفل في العنق (تضخم الغدة الدرقية) سببه نقص اليود في الغذاء. تطريح: راجعي السقاط.

تطعيم (التلقيح) Vaccination: حقن أدوية في الجسم لتحصينه ضد أمراض معينة كالكزاز (التيتنس).

تطهير Purification: القضاء على الجراثيم في المياه قبل شربها.

تعقيبية: راجعي السيلان.

تعقيم Disinfection: تنظيم العدة والأدوات بطريقة معينة لقتل كل الجراثيم تقريباً.

تعقيم Sterilization: طريقة دائمة لجعل رجل أو امرأة غير قادرين على إنجاب الأطفال.

تغذية Nutrition: التغذية الجيدة هي تناول ما يكفي من الطعام الصحيح ليتمكن الجسم من النمو السليم ومن محاربة المرض.

تغوط: راجعي الفأطط.

تفاعلات جانبية: راجعي آثار جانبية.

تفميم: راجعي غلق الفرج.

تقدير الذات Self-esteem: نوع شعور المرأة حيال نفسها وحيال دورها في عائلتها ومجتمعها المحلي.

تقريظة: راجعي الدستاريا .

تقلص عضلي: راجعي تشنج عضلي .

تقلصات (الأم الطلق / الوضع) Contraction (pains labor pains): حين ينقبض الرحم ويقسو. التقلصات تفتح عنق

لرحم وتساعد على دفع الطفل خارج الرحم.

تقيؤ (طرش أو استفراغ) Vomiting: استفراغ ما في المعدة عبر الفم.

تكميم: راجعي أيضاً غلق الفرج.

تلقح Conception: حين تجتمع البويضة والحيوان المنوي ليبدأ تكوين الجنين.

تلقيح: راجعي التطعيم.

تليف: راجعي ورم ليفي رحمي.

تمارين العصر Squeezing exercise: تمرين لمساعدة النساء في تقوية العضلات الضعيفة التي تسبب تسرب البول أو إفراطاً في التبول.

تمييز Discrimination: حين يتعرض البعض للتجاهل أو لسوء المعاملة بسبب جنسهم كالنساء أو عمرهم أو لونهم أو فقرهم.

تمييز بين الرجل والمرأة gender discrimination : راجعي التمييز.

تنظيم الأسرة Family planning: ومن تعابيره في العالم العربي نجد: تنظيم الأسرة، المباحة بين الولادات، تنظيم الولادات، التخطيط العائلي وغيرهم. حين تستخدم المرأة وسائل منع الحمل، وذلك ليكون لها العدد الذي تريده من الأطفال، وفي الوقت الذي تريده.

تنظيم أيام الدورة الشهرية (طريقة العد أو فترة الأمان عن طريق العد) Rhythm method: وسيلة لتنظيم الأسرة تقوم خلالها المرأة بإحصاء أيام دورتها الشهرية لتعرف أيام الخصوبة، فتجنب الاتصال الجنسي خلال فترة خصوبتها.

توبس: راجعي الواقي الذكري.

تورم درقي: راجعي تضخم الغدة الدرقية.

توسيع والكحت (الكشط) Dilation and Curettage

(D and C): فتح عنق الرحم تدريجياً وكحت الرحم. وهي وسيلة مستخدمة عادة في الإجهاض أو لمعرفة سبب نزف غير عادي من المهبل.

توقف الدورة الشهرية (الطمث): راجعي سن الأمان.

توكسيما: راجعي انسام الحمل.

تي.بي: راجعي السل.

تيتنس: راجعي الكزاز.

ث

ثآليل تناسلية Genital warts: ثآليل في الأعضاء التناسلية، سببها فيروس ينتقل أثناء الجماع. (والفيروس هو فيروس الورم الحليمي البشري أو فيروس بايلوما (human papilloma). ثاني أكسيد الهيدروجين (بيروكسيد الهيدروجين) Hydrogen peroxide: مادة كيميائية تقتل الجراثيم وكثيراً ما تستخدم لتنظيف الجروح.

ج

جدة: راجعي القابلة.

جراثيم Germs: كائنات صغيرة جداً يمكن أن تنمو في الجسم وتسبب بعض الأمراض الالتهابية.

جراحة قيصرية (الولادة القيصرية) Cesarean section (c-section): حين يكون الطفل مهدداً بالخطر إذا كان سيولد عبر المهبل. تخضع المرأة لعملية جراحية يشق خلالها بطنها لإخراج الطفل.

جرب Scabies: مرض جلدي معدي سببه إحدى الطفيليات.

جرعة Dose: مقدار الدواء الذي عليك تناوله في كل مرة.

جرعة مفرطة Overdose: إكثار في تناول مخدر أو دواء. وهذا يؤدي إلى المرض وأحياناً إلى الموت.

جريان الجوف: راجعي الإسهال.

جفاف Dehydration: حين يخسر الجسم السوائل بقدر أكبر مما يتناول.

جلطة Stroke: فقدان مفاجئ للوعي أو للشعور أو للقدرة على الحركة بسبب نزيف أو تجلط داخل الدماغ.

جلوكوما: راجعي ارتفاع ضغط العين.

جماع (المجامعة، الجنس، الإيلاج، الولوج) Sexual intercourse: العملية الجنسية عندما يكون عضو الذكر في

المهبل.

جماع آمن (المجامعة الآمنة) Safe sex: اجتناب الاتصال المباشر بأعضاء الشريك التناسلية أو بدمه أو منيه أو رطوبة المهبل.

جماع بالشرح (الإيلاج الشرجي) Anal sex: ممارسة الجنس عن طريق الإيلاج في الشرج.

جندر: راجعي أدوار الجنسين.

جنس فمي Oral sex: عندما يستخدم إنسان فمه ليعطى شريكه المتعة الجنسية.

جنس غير آمن (المجامعة غير الآمنة) Unsafe sex: اتصال مباشر بأعضاء الشريك الجنسية أو بدمه أو بمنية أو برطوبة المهبل، ما قد يؤدي إلى انتقال الأمراض المنقولة جنسياً في حال وجودها.

جنين Fetus: الطفل النامي داخل الرحم.

جنين Embryo: الطفل الذي لم يولد بعد يدعى جنيناً بين الأسبوعين الثاني والثامن بعد التلقح.

الجهاز المناعي (جهاز المناعة) Immune system: أجزاء الجسم التي تتعرف إلى الجراثيم المؤذية وتحاول محاربة الالتهاب.

جيئة بالمقعدة: راجعي الولادة بالمقعدة.

جيب المياه: راجعي كيس المياه.

ح

حاد Acute: عندما يحصل شيء مفاجئ ويدوم لفترة قصيرة، ويكون عادة خطيراً أو قوياً - مثال: ألم حاد أو التهاب حاد. قارني مع مزمن.

حالة غرامة: راجعي الفدامة.

حامض الفوليك Folic acid or folate: فيتامين من الفئة (ب) يساعد على إنتاج الكريات الحمراء في الدم. مهم جداً أن تحصل الحامل على كمية كافية من حمض الفوليك في غذائها بغية تجنب حصول العيوب الخلقية في الحمل.

حبة البروجستين وحده Progestine only pill: وسيلة لتنظيم الأسرة تحتوى على بروجستين وحده - دون استروجين.

حبل الخلاص: راجعي الحبل السري.

الحبل السري (حبل الخلاص) Cord (umbilical): هو الحبل الذي يصل الطفل من سرته بالمشيمة (الخلاص).

حبوب منع الحمل (أو أقراص منع الحمل أو البرشام أو حرايش تصبير) birth control pills: وسيلة هرمونية لتنظيم

الأسرة.

حديد Iron: معدن موجود في بعض أنواع الطعام يساعد على سلامة الدم.

حراش التصبير: راجعي حبوب منع الحمل.

حرارة Temperature: درجة احتراق جسم الإنسان.

حرقان أعلى البطن: راجعي حرقة في المعدة.

حرقة في المعدة (حموضة في أعلى البطن) Heartburn: إحساس بالحرقة في المعدة ويشيع عادة في الفترة الأخيرة من الحمل.

حساسية (الألرجيا)، رد فعل الحساسية، صدمة الحساسية مشكلة - كالحكاك أو العطاس أو الطفح الجلدي وأحياناً الصعوبة في التنفس أو الصدمة - تصيب بعض الناس حين يتنفسون أو يأكلون أو يحقنون أو يلمسون أشياء محددة. صدمة الحساسية شكل شديد من أشكال رد فعل الحساسية.

حشائش طبية: راجعي أدوية نباتية.

حشوات (التامبونز أو الصمام أو السدادات القطنية) Tampons: سداة من القطن أو القماش أو الإسفنج توضع داخل المهبل لتلتقط النزف الشهري قبل مغادرته الجسم.

حصبة الألمانية (الحميرة) German measles: مرض ينتشر بسبب فيروس قادر على أذية الطفل النامي في الرحم.

حصى المرارية Gallstones: مواد صلبة تتشكل في المرارة وتؤدي إلى حصول الألم.

حقن Injections: عندما يتم حقن الدواء أو أي سائل آخر في الجسم عن طريق محقنة وإبرة.

حقن بالعضل Intra muscular injection: حقنة عميقة في العضل.

حقن في الوريد Intravenous: عندما يحقن الدواء أو السائل في الوريد.

حقنة تحت الجلد Subcutaneous injection: حقنة تحقن في النسيج الدهني تحت الجلد وليس في العضل.

حقنة شرجية AEnema: محلول من الماء يدخل عبر الشرج لدفع الإنسان إلى إخراج الغائط وزيادة نسبة السوائل في الجسم.

حلا: راجعي الهربس.

حلمة Nipple: مركز المنطقة الداكنة (الهالة) في الثدي من الخارج، حيث يخرج اللبن الحليب.

حمل خارج الرحم (الحمل المنتبذ) Ectopie pregnancy: راجعي الحمل في الأنبوب.

حمل في الأنبوب Pregnancy in the tube: حمل ينمو في

واحد من أنبوبي فالوب بدلاً من نموه في الرحم. (راجع أيضاً الحمل في غير موضعه أو الحمل المنتبذ).

حموضة: راجعي حرقة في المعدة.

حمى: راجعي ارتفاع الحرارة.

حمى الدنج (الدنجي) Dengue fever: مرض خطير يسببه فيروس ينقله البعوض.

حميرة: راجعي الحصبة الألمانية.

حميمية Intimacy: مشاركة أفكارك ومشاعرك الخاصة مع شخص آخر.

حنك أفلج: راجعي شق الحنك.

حيض: راجعي الدورة الشهرية.

حيوان منوي: راجعي المنى.

خ

خبيل (التشوش العقلي) Dementia: حين يصعب على إنسان تذكر الأشياء أو التفكير بوضوح.

ختان (في الإناث) (ويعرف أيضاً بالخفاض والظهار والطهارة) Circumcision (in a woman): حين يقطع جزء من الأعضاء التناسلية الخارجية للفتاة أو المرأة.

ختان (في الذكور) Circumcision (in a man): عندما تقطع

الطية المتدللية من الجلد في نهاية العضو الذكري (القضيب).

خثر دموية (تجلطات الدم) Blood clots: كتل ناعمة الملمس، حمراء داكنة ولامعة من الدم تبدو مشابهة للكبد.

خديج Premature: عندما يولد الطفل قبل أوانه بزم من طويل .

خراج (دمال أو كيس قيح) Abscess: كتلة حمراء مؤلمة في الجلد ومرتفعة عن سطحه يملؤها الصديد (القيح). (فقاعة، مثلاً).

خروج: راجعي الغائط.

خزعة Biopsy: عند استئصال قطعة من النسيج أو القليل من السائل من موضع في الجسم ليفحص ويلاحظ إن كان سليماً أو مريضاً.

خصوصية Privacy: عندما تبوح المرأة بمعلومات للعامة الصحية أو المريضة أو الطبيبة وهي مدركة أن هذه المعلومات ستبقى سرية.

خصيتان (testicles) Balls: الجزء من الأعضاء التناسلية الذكورية الموجود داخل الصفن والذي ينتج الحيوانات المنوية (المنى).

خفاض: راجعي الختان.

خلاص Afterbirth: راجعي مشيمة.

خلية Cell: الجزء الأصفر بين المادة الحية في الجسم.

خييط التقطيب الجراحي Gut thread: خييط خاص لرتق أو

تقطيب التمزقات التي تنتج عن عملية الولادة. يمتص الجلد هذا

الخييط فلا ضرورة لفك القطب.

د

داء الفطريات الطوقية (ويعرف أيضاً بـ: الفطر أو كاندا

أو داء المبيضات أو الإفراز الأبيض أو فطر المونيليا) Yeast

infection: التهاب مهبل يرافقه سيلان أبيض لزج وحكاك

وحرقة. هذا النوع من الالتهاب شائع الحصول أثناء الحمل وأثناء

تناول المضادات الحيوية.

داء الفطور الطوقية: راجعي القلاع.

داء المبيضات: راجعي داء الفطريات الطوقية.

داء المشعرات: راجعي الوحيدات المشعرة.

داء المفاصل: راجعي التهاب المفاصل .

داية: راجعي القابلة.

دراق: راجعي تضخم الغدة الدرقية.

درن: راجعي السل.

دره: راجعي السرسوب.

الدورة الشهرية Monthly cycle: الفترة الزمنية بين ابتداء

نزف شهري وابتداء النزف التالي. بعد أسبوعين من ابتداء كل

نزف شهري، يطلق أحد المبيضين في المرأة بويضة واحدة. (راجعي

النزف الشهري).

دسنتراريا (ويعرف أيضاً بـ: الدوسنتاريا والديزنتاريا والزحار

والتقريظة) Dysentery: إسهال فيه مخاط أو دم، ينتج عادة

من التهاب.

دمال: راجعي خراج.

دنجي: راجعي حمى الدنج.

دهون، دهينات Fats: أنواع من الطعام - كالزيوت والزبدة - تمد

الجسم بالطاقة.

دوار (الدوخة) Dizziness: الشعور بالدوخة وعدم التوازن.

دوالي Varicose veins: أوردة متورمة بشكل غير طبيعي-

وكثيراً ما تكون زرقاء ومكتلة وكثيرة الالتواءات - في أرجل الأكبر

سناً والحوامل والنساء اللواتي رزقن بالكثير من الأطفال. وتصاب

الحوامل أحياناً بدوالي الأوردة في الأعضاء التناسلية.

دوخة: راجعي الدوار.

دودة اسطوانية: راجعي الدودة الخطافية.

دودة خطافية (الدودة الصقرية أو الاسطوانية أو الصنارية)

Hookworm: دودة طفيلية تصيب الأمعاء.

دودة صقرية: راجعي الدودة الخطافية.

دودة صنارية: راجعي الدودة الخطافية.

الدورة الدموية Blood Circulation: جريان الدم في الأوردة

والشرابين في الجسم.

الدورة الشهرية: راجعي النزف الشهري.

دوش مهبلي: راجعي مغطس للمهبل.

ديدان Parasites: ديدان صغيرة وحيوانات مجهرية تعيش في

الإنسان أو الحيوان وتسبب المرض أحياناً.

ديزنتاريا: راجعي الدسنتراريا.

ذ

الذروة الجنسية: راجعي النشوة.

ذروة المتعة: راجعي النشوة.

ر

رؤية مشوشة: راجعي غشاوة (غبش) في البصر.

ربط الأنابيب Tubal ligation: عملية جراحية يتم خلالها

قطع أو ربط أنابيب فالوب لمنع البويضة من الوصول إلى الرحم

فتخصب.

ربلة: راجعي الواقي الذكري.

ربو (الأزما) Asthma: مرض في الرئتين يسبب نوبات التنفس

الصعب. عادة يسمع صفير عند تنفس الشخص إلى الخارج.

رتق: راجعي غلق الفرج.

رحم (بيت الولد) Womb (uterus) : كيس من العضل القوي

داخل بطن المرأة. النزف الشهري يخرج من الرحم، والطفل ينمو

داخل الرحم أثناء الحمل.

الرحم المتدلي (الرحم الهابط أو الرحم الساقط) Prolapsed

uterus: عندما يضعف العضل الذي يحمل الرحم، ما يؤدي به إلى

التدلي (الهبوط أو السقوط) نحو المهبل.

ردفان (أو الكفلان أو العجز أو المؤخرة) Buttocks: الجزء

المستدير المكتنز في الجسم الذي يجلس عليه الإنسان.

رسوخ (تعريض أو غرس) Implantation: عندما ترسخ البويضة

المخسبة في جدار الرحم في بداية الحمل.

رطوبة: راجعي التهاب المفاصل.

رعاية أثناء الحمل (رعاية الحامل أو عناية ما قبل الولادة)

Prenatal care: فحوص خلال فترة الحمل، عندما تقوم القابلة

أو العاملة الصحية المدربة بالكشف على الحامل للتأكد من صحة

حملها.

رفال: راجعي الواقي الذكري.

رمو: راجعي الإسقاط.

روماتزم: راجعي التهاب المفاصل.

ز

زائدة (الزائدة الدودية) Appendix: كيس صغير شبيه بالإصبع

متصل بالأمعاء الغليظة.

زجاجة الرضاعة Bottle feeding: ومن التعابير الأخرى:

البزازة أو الرضامة أو المصاصة أو الببرونة أو رضاعة صناعية أو

رضاعة "بالغرشة".

زحار: راجعي الد سنتاريا.

زرعات: راجعي الفرسات.

زرق: راجعي ارتفاع ضغط العين.

زهري (سفسلس) Syphilis: مرض ينتقل بالاتصال الجنسي

(مرض منقول جنسياً).

س

سائل المرارة Bile: المادة الصفراء الموجودة في المرارة التي تساعد

على هضم الطعام الدهني.

سائل منوي Semen: السائل اللزج الذي يحتوي على الحيوانات

المنوية الذكورية، والذر يقذفه العضو الذكري عند بلوغ النشوة

الجنسية.

ساري: راجعي معدي.

ستيرويدات (السترويد) Steroids: فئة من فئات الأدوية

مستخدمة لعلاج مشكلات صحية عديدة. للستيرويدات آثار جانبية

خطيرة أحياناً إن استخدمت لفترة طويلة.

سجل (ملف) Chart: ملف تحفظ فيه المعلومات المتعلقة بأمراض

أحدهم والعلاجات التي تناولها.

سخد: راجعي المشيمة.

سخونة: راجعي ارتفاع الحرارة.

سدادات قطنية: راجعي الحشوات.

سرسوب (ومن أسمائه: اللبأ أو الصمغ أو لبن المسمار أو المادة

الصفراء أو الكولسترول أو الدرّه وغيرهم) Colostrum: اللبن

الحليب الأصفر الذي يخرج من الثدي خلال 2-3 أيام الأولى بعد

الولادة.

سرطان (ورم خبيث، مرض خبيث) Cancer: مرض خطير

يؤدي إلى تغيير الخلايا ونموها نمواً غير طبيعي، فتحمّل الأورام

(الدرن). السرطان يصيب أجزاء مختلفة في الجسم.

سرقوم كابوسي Kaposi's sarcoma: بقع بنية أو

بنفسجية اللون في الجلد أو في الفم سببها سرطان

في الأوعية الدموية أو العقد اللمفاوية. يحصل ذلك

عادة عند المصابين بالإيدز/ السيدا.

سفاح القربى (زنى المحارم) Incest: علاقة جنسية بين

أفراد العائلة النواة أو الأقارب المحرمين.

سقط: راجعي الإسقاط.

سقوط الرحم: راجعي الرحم المتدلي.

سكر Sugar: طعام سكري مثل العسل أو قصب

السكر يؤمن الطاقة للجسم.

سكري (مرض السكر) Diabetes: حين يرتفع معدل

السكر في الدم.

سل (التدرن الرئوي أو الدرّن أو تي بي أو تبركولوسس)

Tuberculosis: التهاب خطير سببه الجراثيم، عادة

يصيب الرئتين.

سليلات (مفردها سليلة) Polyps: (أو مرّجلات

مفردها مرّجل أو بوليب). نماء يتكون عادة في الرحم.

والسليلات لا تنتج من السرطان.

سماعة (الستيتوسوب) Stethoscope: أداة

مستخدمة لسماع الأصوات داخل الجسم، كسماع

نبضات القلب.

سماعة الجنين (فيتوسكوب، البوق) Fetoscope:

أداة تستخدم في سبيل سماع وإحصاء نبضات قلب

الطفل داخل رحم الأم.

سن الأمان (ويعرف أيضاً بتوقف الدورة الشهرية أو توقف الطمث

أو "العمر الذهبي" أو "مرحلة النضج". وكان يسمى سن اليأس،

ويعرف أيضاً بتوقف الدورة الشهرية أو توقف الطمث أو العمر

الذهبي أو مرحلة النضج) Menopause: حين يتوقف النزف

الشهري عند المرأة نهائياً.

سن البلوغ (مرحلة البلوغ، البلوغ، سن الرشد) Puberty: هو السن الذي عندما تبلغه الفتاة فتتحول إلى امرأة ويبدأ نزفها الشهري، أو عندما يتحول الصبي إلى رجل.

سن الرشد: راجعي سن البلوغ.

سوء التغذية (اعتلال التغذية) Malnutrition: حين لا يحوز الجسم ما يكفي من الطعام ليبقى سليماً.

سوء المعاملة (إساءة المعاملة) Abuse: عندما يؤدي أحدهم جسم شخص آخر (إساءة جسدية)، يهينه (إساءة عاطفية) أو يجعله يقوم بأفعال جنسية دون إرادته (إساءة جنسية).

سيديا: راجعي الإيدز.

سيلان (التعقيبية) Gonorrhoea: راجعي الأمراض المنقولة جنسياً.

ش

شرح (أو فتحة الشرج أو الإست أو باب البدن أو مخرج)

Anus: فوهة الأمعاء حيث يخرج الجسم الفضلات (الغائط).

شَرَى Hives: بقع مرتفعة وقاسية وسميكة على البشرة (طفح جلدي على شكل بثور) تسبب الحكاك (الهرش) بشدة. وقد تبرز أو تزول معاً أو تنتقل من منطقة على البشرة إلى أخرى.

شريان Artery: وعاء دموي أنبوبي ينقل الدم من القلب إلى مختلف أنحاء الجسم. للشرايين نبض. أما الأوردة، فتنتقل الدم من أنحاء الجسم إلى القلب، وليس لها نبض.

شريط: راجعي اللولب.

شستوزوما: راجعي البلهارسيا.

شفاه Labia: طيات جلدية كبيرة وصغيرة هي أجزاء خارجية من الفرج.

شفة أرنبية Cleft lip: شق أو حفرة في شفة الطفل العليا، تتصل عادة بالمنخر.

الشفران الصغيران: راجعي الطيات الداخلية.

الشفران الكبيران: راجعي الطيات الخارجية.

شق الحنك (أفلج والحنك الأفلج) Cleft palate: ثقب غير طبيعي في سقف حنك الطفل.

شقيقة Migraine: صداع نصفي حاد يواكبه تشوش في الرؤية.

شلل Paralysis: فقدان القدرة على تحريك جزء من الجسم أو كل الجسم.

ص

الصحة الإنجابية (الصحة التناسلية أو الصحة الإنجابية والجنسية) Reproductive: الخدمات الصحية كخدمات تنظيم الأسرة، أو العناية ما قبل الولادة، التي تساعد في الوقاية من المشكلات المتعلقة بالأعضاء الإنجابية في المرأة، وفي علاجها.

الصحة الجنسية Sexual health: عندما تتحكم المرأة بحياتها الجنسية.

صدمة Shock: حالة مرضية خطيرة يرافقها ضعف شديد أو فقدان للوعي، تعرق بارد، ونبض متسارع وضعيف. قد تنتج الصدمة من الجفاف أو النزف الحاد أو الإصابة أو الحروق أو أي مرض شديد.

صرع Epilepsy: مرض يسبب التشنجات وفقدان الوعي.

صفن: راجعي كيس الخصية.

صمام: راجعي الحشوات.

صندوق التقاعد Pension fund: صندوق ينشئه اتحاد أة رب عمل أو الحكومة ليقدم المال عندما يكبر الإنسان ويتوقف عن العمل.

ض

ضعف الخصوبة: راجعي العقم.

ضغط Stress: أية نشاطات أو حوادث تثقل كاهل المرأة وتضغط عليها فتسبب لها التوتر الجسدي والعقلي.

ضغط الدم Blood pressure: قوة ضغط الدم على جدران الأوعية الدموية (الشرايين والأوردة). يتبدل ضغط الدم مع العمر ومع صحة كل إنسان.

ضماد Gauze: قطعة من القماش المنسوج تستخدم لتصميد الجراح.

ط

طرش: راجعي تقيؤ.

طريقة الإفراز لمنع الحمل Mucous method: عندما تتحقق المرأة من الإفراز الذي في مهبلها يومياً لتعرف متى تكون في ذروة خصوبتها.

طعام رئيسي Main food: انه الطعام الرئيسي، قليل الكلفة، الذي يؤكل في كل وجبة تقريباً. وهو يؤمن الحاجات الأساسية

اليومية للجسم. لتغذية سليمة، يحتاج الجسم أيضاً لأنواع مساعدة من الطعام.

طلاق Divorce: إنهاء الزواج قانونياً.

طلق: راجعي الولادة.

طمث: راجعي الدورة الشهرية.

طهارة: راجعي الختان.

ظهور: راجعي الختان.

الطيات الخارجية (الشفران الكبيران) Outer folds: وهي شفاة دهنية تحمي الأعضاء التناسلية وتتغلغان عندما ينضم الفخذان.

الطيات الداخلية (الشفران الصغيران) Inner folds: الجزء من أعضاء المرأة التناسلية وتكون داخل الطيات الخارجية المشعرة في الفرج. الطيات الداخلية أنسجة جلدية رقيقة، لا شعر عليها وهي حساسة عند اللمس.

ع

عادة: راجعي الدورة الشهرية.

العادة السرية (الاستمناء) Masturbation: لمس الشخص لجسمه للمتعة الجنسية.

العازل الذكري: راجعي الواقي الذكري.

العلامات والعاملون الصحيون (على مستوى المجتمع المحلي) Community health workers: عاملون وعاملات صحيات يعملن في المجتمع بعد تدريب رسمي أو بدونه. وتتوافر عدة تسميات في العالم العربي منها مرشدات صحيات وراعيات ومحفظات ومعينات ورائدات صحيات وغيرها.

عاملة (أو عامل) جنس Sex worker: الشخص الذي يبادل الجنس مقابل المال أو خدمات أو هدايا.

عجز جنسي Impotence: عندما يعجز الرجل عن الجماع، وغالباً يكون السبب عدم الانتصاب أو عدم القدرة على المحافظة على الانتصاب.

عجلة مهبلية (الحاجز المهبلي) Diaphragm: وسيلة لتنظيم الأسرة يتم فيها تلبس عنق الرحم بعجلة مطاطية مليئة بالهلام أو المرهم مانع الحمل، وذلك خلال الجماع.

عدسة الكدرة (الكتركت) ويعرف بالماء الأزرق في بلاد الشام و"مبة بيضا في العين" في مصر Cataracts: مشكلة في العين تجعل عدستها كثيفة فتتعرثر الرؤية. يبدو الجزء الوسطي المستديري في

العين (البؤبؤ) رمادياً أو أبيض عند توجيه الضوء إليه.

عذراء Virgin: المرأة التي لم يسبق لها أن مارست الجماع.

عسر هضم Indigestion: راجعي حموضة.

عضو Organ: جزء من الجسم تام بنفسه وله وظيفة محددة على سبيل المثال، الرئتان عضوا التنفس.

العضو الذكري (القضيب) Penis: العضو الجنسي الذكري، وهو أيضاً عضو التبول. ينتصب هذا العضو ويقسو عند الإثارة الجنسية وأثناء الجماع ويخرج سائلاً يدعى السائل المنوي يحتوي على المنى أو الحيوانات المنوية

عظم العانة pubic bone: الجهة الأمامية من عظام الحوض، تحت الشعر الذي يعتلي أعضاء المرأة التناسلية.

عقبولة: راجعي الهريس.

عقد لمفاوية (غدد لمفاوية أو أعمدة) Lymph nodes: كتل صغيرة تحت الجلد في الأجزاء المختلفة من الجسد توقع بالجراثيم.

تتورم هذه العقد اللمفاوية وتصبح مؤلمة عندما تلتهب.

عقم (عدم الخصوبة، ضعف الخصوبة) Infertility: عندما تمارس المرأة الجنس مراراً خلال فترة خصوبتها لسنة كاملة دون أن يتم الحمل. كما أن المرأة التي يحصل عندها إسقاط متكرر تعتبر مصابة بالعقم.

علاج بالأشعة Radiation treatment: عندما تبت أشعة خاصة داخل الجسم من أجل قتل خلايا السرطان. الأشعة لا ترى ولا يمكن الإحساس بها.

العمر الذهبي: راجعي سن الأمان.

عملية جراحية Surgery: حين يشق الطبيب الجلد ليرى سبب المشكلة أو ليعالج مرضاً.

عملية جراحية (جراحة) Operation: عندما يشق الطبيب الجلد لكي يصلح ضرراً حاصلاً داخل الجسم أو لكي يغير طريقة عمل الجسم.

عنق الرحم (باب الرحم، فم الوالدة) Cervix: فوهة الرحم في الجزء الخلفي من المهبل.

عيوب خلقية (تشوهات خلقية) Birty defects: مشكلات جسدية أو عقلية تولد مع الطفل، مثل الشفة المشقوقة أو الحنك المشقوق أو ولادة الطفل بإصبع إضافي في اليد أو القدم.

غ

غائط (البراز أو الخروج أو التغوط) stool: الفضلات التي تخرج

عبر الشرح أثناء حركة الأحشاء.

غبن (المغبن) Groin: أعلى الفخذ حيث يتصل بالجسم، بجانب الأعضاء التناسلية.

غثيان (لعيان أو غممان النفس) Nausea: عندما تشعر المرأة بحركة في المعدة وكأنها تود أن تتقيأ (تستفرغ، تطرش). وهذا يحصل عادة للحامل في شهور الحمل الثلاثة أو الأربعة الأولى.

غدة Gland: كيس صغير يفرز سائلاً.

الغدة الدرقيّة Thyroid gland: غدة في واجهة الحنجرة تفرز الهرمونات المتعلقة بالنمو والتطور. وتحتاج هذه الغدة إلى الأيودين (اليود) ليكون عملها صحيحاً.

غدد بارثولين Bartholine's glands: غدد صغيرة في جانبي فتحة المهبل تنتج سائلاً لترطيب المهبل. غدد لمفاوية: راجعي عقد لمفاوية.

غرز موضوعية (الغرزات): راجعي الغرسات.

غرسات (وتعرف أيضاً: الغرز الموضوعية أو الغرزات أو الزرعات) Implants: وسيلة لتنظيم الأسرة يتم خلالها غرز أنابيب تحتوي على هرمونات تحت الجلد.

غرغرينا (غنغرينا، غنغرة غازية) Gangrene: عندما يموت الجلد أو النسيج الجلدي بسبب انقطاع الدم عن المنطقة المعنية. غسلة: راجعي الدورة الشهرية.

غشاء Membrane: طبقة رقيقة من الجلد أو من النسيج التي تغطي الأعضاء داخل الجسم أو بجانب أعضاء أخرى. ومثال على ذلك: الكيس الذي يحيط بالجنين ويحميه خلال وجوده في رحم أمه.

غشاء البكارة Hymen: وهو غشاء رقيق (قطعة رقيقة من الجلد) في مدخل المهبل وفي منتصفه فتحة دائرية يمر منها النزف الشهري. وهذا الغشاء قد يكون غير مطاطي (فيتمزق لدى الاتصال الجنسي بالرجل ويسقه منه بعض قطرات دم) أو قد يكون مطاطياً وهنا لا يسيل منه لدى الاتصال الجنسي أي قطرة دم. وقد تكون فتحة الغشاء الدائرية متعرجة وبالتالي يصبح محيطاً أكثر اتساعاً أثناء الجماع دون أن يحدث تمزق خاص فلا يسيل منه دم أو قد تتون فتحة الغشاء الدائرية متعددة كالغريبال مما يجعلها تتمزق بسهولة بلا دم. ومن المعروف طبيياً أن نسبة قليلة من البنات يولدن بغير غشاء على الإطلاق، وفي حالات نادرة تولد البنت بغياء سميك مسدود يحتاج إلى مشرط الطبيب عند البلوغ ليخرج منه دم النزف الشهري.

غشاء الجنين: راجعي المشيمة.

غشاوة (غبش) في البصر (رؤية مشوشة) Blurred eyesight: عندما لا تستطيع العينان الرؤية بوضوح.

غشاوة شبه زجاجية Blaze: طلاء سائل يطلى على الصلصال، يقسو بعد تعريضه للحرارة، فيمنع الماء من التسرب من الآنية الصلصالية.

غصّة: راجعي تضخم الغدة الدرقيّة.

غلق الفرج (ويعرف أيضاً بالتفميم أو الرتق أو التكميم أو التكبيل) Infibulation: هذا شكل من ختان النساء إذ يتم قطع الأعضاء التناسلية الخارجية ورتق فوهة الفرج حتى الإغلاق.

غلوكونا: راجعي ارتفاع ضغط العين.

غممان النفس: راجعي لعيان.

غويتر: راجعي تضخم الغدة الدرقيّة.

ف

فارسي: راجعي الولادة بالمقعد.

فتحة الشرج: راجعي الشرج.

فترة الانسحاب عن المخدرات Withdrawal: الفترة الزمنية عندما يعتاد الجسم على البقاء دون مخدر (أو كحول) بعد إدمانه عليها.

فترة الخصوبة Fertile time: أوقات احتمال حصول الحمل خلال دورة المرأة الشهرية في معظم النساء، تبدأ هذه الفترة بعد ١٠ أيام من انتهاء النزف الشهري وتدم قرابة ٦ أيام.

فحص الثدي Breast exam: فحص الثديين بحثاً عن كتل قد تكون علامات سرطانية.

فحص الحوض Pelvic exam: فحص الأعضاء التناسل الخارجية والداخلية في المرأة وقد يشمل هذا الفحص أحياناً كشفاً بالمنظار المهلي.

الفحص الشرجي Rectal exam: فحص الشرج تحقّقاً من وجود أورام أو أمراض أخرى. كما ان هذا الفحص الشرجي يؤمن المعلومات اللازمة المتعلقة بجدار المهبل.

فحص عنق الرحم (ويعرف أيضاً بمسحة عنق الرحم والمسحة المهبليّة والفحص الزجاجة وفحص باب) Pap test: فحص يتم خلاله كحت بعض الخلايا من عنق الرحم أثناء الكشف الحوضي لتراقب تحت المجهر بغية معرفة إذا كان ثمة علامات إنذار مبكرة للسرطان.

فدامة (حالة غرامة، بعيو، الكرتينية) Cretinism: عندما

مولد الطفل بطيء الذهن بسبب نقص اليود من غذاء والدته أثناء فترة الحمل.

فرج Vulva: مجموع الأعضاء التناسلية الأنثوية التي يمكن رؤيتها بين فخذيهما.

فطر: راجعي داء الفطريات الطوقية.

فقدان الوعي (الإغماء) Loss of consciousness: عندما يبدو الجريح أو المصاب نائماً ولا يمكن إيقاظه. غير واع.

فقدان الوعي المؤقت Blackouts: حين يكتر الشخص من تناول الكحول أو المخدرات ويستيقظ غير عالم بما حصل.

فقر الدم (أنيميا) Anemia: مرض يضعف الدم إذ تتناقص في الكريات الحمراء. وهذا يحصل عند خسارة الدم أو تكسره بأسرع من قدرة الجسم على استبدال ما فقده.

فم الولادة: راجعي عنق الرحم.

فيتامينات Vitamins: أغذية يحتاج إليها الجسم لممارسة عمله بشكل صحيح ولمكافحة الأمراض وليحسن حاله بعد مرض إصابة. فيتوسكوب: راجعي سماعه الجنين.

فيروس Virus: جرثومة أصغر حجماً من البكتيريا، تسبب بعض الأمراض الالتهابية.

فيروس الإيدز/السيديا AIDS/HIV: فيروس الإيدز (السيديا) أو فيروس نقص المناعة البشرية هو الفيروس الذي يسبب الإيدز (السيديا). وفي اللغة الإنكليزية كثيراً ما يستخدم تعبير HIV/AIDS معاً لأن الإصابة بالفيروس غالباً ما يؤدي إلى المرض نفسه.

ق

قابلة (الداية) Midwife: وتعرف في أيضاً بالجدة (اليمن). امرأة مدربة أو ذات خبرة على مساعدة النساء في الولادة.

قدرة على القراءة والكتابة Literacy: القرائية، القدرة على القراءة والكتابة وفهم المعلومات المكتوبة.

قذف Ejaculate: حين يبلغ الرجل ذروة نشوته الجنسي يخرج منه السائل المنوي.

قرحة Ulcer: تقرح مزمن في الجلد أو في المعدة أو في الأمعاء.

قروح الفراش (العقر أو قروح الضغط) Pressure sores bed sores: قروح تتشكل في الأجزاء العظمية في الجسم بفعل الاستلقاء أو الجلوس على جانب من الجسم لمدة طويلة دون حركة.

قروح باردة Gold sores: راجعي الهربس.

قطع القناة الدافقة Vasectomy: وسيلة دائمة من وسائل منع حمل يتم فيها قطع القنوات التي تحمل الحيوانات المنوية من الخصيتين إلى القضيب.

قطفة: راجعي الهربس.

قلاع (داء الفطور الطوقية أو المونيليا) Thrush: التهاب فطري يسبب بقعاً بيضاء وتقرحاً في الجلد داخل الفم وفي اللسان في الأنبوب الذي يصل الفم بالمعدة.

قلق Anxiety: الشعور بالعصبية واضطراب البال.

قمل Lice: حشرات صغيرة تلتصق بالجلد أو بالشعر في الناس أو في الحيوانات.

قناة البول: راجعي مجرى البول.

قناة الولادة: راجعي المهبل.

قواد Pimp: رجل يؤمن الزبائن لامرأة تقدم الجنس مقابل المال ويحتفظ بكل المال أو بجزء منه.

قوباء: راجعي الهربس.

قيح (الصيد، القذى) Pus: سائل لزج أبيض أو أصفر مليء بالجراثيم موجود عادة داخل الجرح أو المزق الملتهب.

ك

كآبة Depression: حين يشعر الإنسان بالحزن الشديد أو لا يشعر بشيء أبداً.

كافيين Caffeine: عقار موجود في القهوة والشاي والكول يسبب سرعة في خفقان القلب وينبه الإنسان.

كالسيوم Calcium: معدن موجود في بعض أنواع الطعام يقوي العظام والأسنان.

كانددا: راجعي داء الفطريات الطوقية.

كبد Liver: عضو كبير داخل البطن تحت الأضلاع اليمنى السفلية يساعد على تنظيف الدم والتخلص من السموم.

كبوت: راجعي الواقي الذكري.

كتركت: راجعي العدسة الكدرة.

كرتينية: راجعي الضامة.

كرش: راجعي البطن.

كزاز (التيتانوس) Tetanus: مرض خطير سببه جراثيم تعيش في غائط الحيوانات أو الإنسان، ويدخل الجسم من خلال جرح فيه.

الكشف الطبي (الفحص) Examination (exam): حين يقوم عامل صحي أو ممرضة أو طبيب بالنظر إلى أجزاء من الجسم

وتفحصها ولمسها والاستماع إليها لمعرفة إن كان ثمة ما هو خطأً .

كشط : راجعي التوسيع والكحت .

كلاميديا (المتدثرة) Chlamydia: مرض منقول جنسياً .

كليتات Kidneys: عضوان داخل البطن في أسفل الظهر يصنعان البول عن طريق تنظيف الفضلات من الدم .

كمادة Compress: قطعة قماش مطوية توضع على جزء من الجسم ، يمكن أن تبلل بسائل حار أو بارد .

كولسترول: راجعي السرسوب .

كوليرا Cholera: مرض معد خطير يرافقه تقيؤ (طرش أو استفراغ) شديد وإسهال مثل ماء الأرز وتشبه رائحته رائحة السمك .

كوندوم: راجعي الواقي الذكري .

كيس: راجعي الواقي الذكري .

كيس الخصية (الصفن) Scrotum: الكيس الذي بين فخذي الرجل ويحتوي على خصيتيه .

كيس المياه (جيب المياه) Bag of water: انه كيس يكون داخل الرحم ليحتوي على الطفل . عند تمزق الكيس وخروج المياه ، فهذا دليل على ابتداء الولادة .

كيس قيح : راجعي خراج .

كيماويات Chemicals: مواد موجودة في جميع الكائنات الحية وغير الحية . معظم الكيماويات المستخدمة في عمل النساء تؤدي الجسم .

ل

لاتكس Latex مادة مشابهة للمطاط الرقيق ، يصنع منها الواقي الذكري والقفازات .

لباً: راجعي السرسوب .

اللبن الحليب المجفف للأطفال Infant Formula: لبن حليب مجفف للأطفال بدلاً من الحليب الطبيعي من الثدي . لكن هذا اللبن الحليب لا يحتوي على المنافع الصحية التي في لبن حليب الأم .

لبن المسمار: راجعي السرسوب .

لعاب Saliva: بصاق الإنسان .

لعوة: راجعي الهالة .

لعيان: راجعي غثيان .

لؤلؤ (وسيلة رحمية) ويعرف أيضاً بالشريط (أرياف مصر) أو الآلة (تونس): Intra-uterine device: لؤلؤ صغير يثبت في

الرحم لتجنب الحمل .

ليفاني: راجعي ورم ليفي رحمي .

ليفوم : راجعي ورم ليفي رحمي .

ليونة Flexibility: عندما تقدر العضلات والمفاصل على الحركة السهلة دون تصلب أو ألم .

م

مؤخرة: راجعي الردفان .

المادة الصفراء: راجعي السرسوب .

ماركة: راجعي الاسم التجاري .

مباعدة بين الولادات (التباعد بين الأحمال أو إطالة فسخ الولادة) Child Spacing: انتظار سنتين أو ثلاثة بين الولادة والأخرى ليتسنى لجسم المرأة الوقت اللازم لاستعادة قوته . راجعي أيضاً تنظيم الأسرة .

مبيدات Pesticides: مواد كيميائية سامة تستخدم لإبادة الحشرات التي تدمر المحاصيل الغذائية .

مبيضان Ovaries: كيسان صغيران بحجم حبة اللوز أو الفين . وللمرأة مبيضان ، مبيض على كل جانب من الرحم يفرز المبيضان البويضة والتي يمكن أن تلتقي مع مني الرجل وتنتج جنيناً .

متدثرة: راجعي الكلاميديا .

مثانة Bladder: كيس داخل البطن لتخزين البول . وعند امتلاء المثانة تتمدد ويكبر حجمها .

المجاعة الآمنة: راجعي الجماع الآمن .

مجرى البول (أو أنبوب البول أو قناة البول) Urethra: أنبوب قصير ينقل البول من المثانة إلى فتحة التبول عند الإنسان .

مجموعات المساندة (مجموعات تضامن أو مجموعات داعمة) Support Group: حين يلتقي أشخاص يعانون من المشكلة نفسها وذلك ليساعدوا بعضهم بعضاً .

مجموعات تضامن: راجعي مجموعات مساندة .

مجموعات داعمة: راجعي مجموعات مساندة .

مجهر (الميكروسكوب) Microscope: آلة تكبر الأشياء البالغة الصغر .

محقنة Syringe: أداة تستخدم لحقن الدواء في الجسم .

محلول الكلورين Chlorine solution: سائل كيميائي يستخدم لقتل الجراثيم . ويعرف أيضاً باسم السائل المبيض .

محلول معالجة الجفاف Rehydration drink: شراب لعلاج الجفاف ، يصنع من الماء بعد غليه والملح والسكر أو الحبوب المطحونة .

مخاض : راجعي الولادة .

مخاط Mucus: مادة لزجة يصنعها الجسم لوقاية داخل المهبل والأنف والحلق والمعدة والأمعاء .

مخدرات Drugs : مواد كالكحول والكوكايين ، يمكن استخدامها في طرق مؤذية للتأثير على العقل أو للإحساس بالشعور الجيد أو احتمال الحياة .

مخصب (السماد) Fertilizer : مادة مستخدمة لإغناء الأرض وجعلها تنتج محاصيل أكثر.

مرئ Esophagus: الأنبوب الذي يصل الفم بالمعدة ويعبره الطعام .

مرارة Glad Bladder : كيس عضلي صغير متصل بالكبد. يتجمع في السائل الذي يساعد على هضم المأكول الدهنية .

المراكز الصحية Health Center: مراكز تؤمن مستوى متوسط من الرعاية الصحية وخصوصاً في البلدات الكبيرة . قد تضم هذه المراكز أشياء وطبيبات وممرضين وممرضات مدربين .

مرجلات : راجعي سليلات .

مرحاض latrine : ويسمى أيضاً ب: بيت الراحة أو بيت الخلاء. حفرة في الأرض للتبول والتغوط فيها .

مرحلة النضج : راجعي سن الأمان .

المرشد النظير (المستشار من الأتراب أو الأصدقاء) Peer Counselor : شخص متمرن على محادثة إنسان آخر واقع في المشكلة نفسها. فعلى سبيل المثال ، تقدم الشابة المشورة لشابة مثلها ، أو مدمن سابق على الكحول يقدم المشورة لآخر يحاول التوقف على تناول الكحول .

مرض السكر: راجعي السكري .

مرض خبيث : راجعي سرطان .

مزمن chronic: حالة تدوم طويلاً أو تحصل مراراً . قارني مع حاد .

مزيّت lubricants : مرهم أو هلام أو كريم مستخدم لترطيب المواضع الجافة . وهو مستخدم كثيراً على الواقي الذكري خلال الجماع .

مزيج سمادي compost : مزيج من الأعشاب ، روث الحيوانات يترك ليتعفن فيصبح سماداً للأرض. قش، أوراق يابسة ، نفايات من الخضار، روث الحيوانات تمزج لتكون مزيجاً سعادياً جيداً .

مساج : راجعي تدليك .

مستشفى Hospital : مركز صحي فيه أطباء وممرضات ومعدات من أجل تشخيص الأمراض الخطيرة أو علاجها .

مستقيم Rectum : الجزء السفلي من الأمعاء المتصل بالشرج .

مسمم toxic المادة المؤذية التي تتسبب بحدوث مرض أو وفاة

عندما تدخل الجسم تدعى مادة مسممة .

مشورة (الاستشارة) counseling : حين يساعدك شخص مدرب على حالتك أو قرارات تحتاجه ن إلى اتخاذها. فعلى سبيل المثال ، بعض الأشخاص مدربين خصيصاً لمساعدة مرضى الإيدز/ السيدا في تحمل حالتهم .

مشيمة (الخلاص) (ويعرف أيضاً بالسخذ أو البلاسنتا أو غشاء الجنين) Pacenta: عضو إسفنجي في رحم المرأة يقدم للطفل ما يحتاجه للنمو طوال فترة الحمل . الطفل متصل بالمشيمة عن طريق حمل المشيمة. بعد ولادة الطفل ، تخرج المشيمة أيضاً من الرحم .

مضاد الحموضة Antiacid: دواء يستخدم للتحكم بإفراز المعدة لزيادة حمضها ولتهدئة الارتباك المعوي. راجعي حموضة المعدة .

مضاد حيوي (انبيوتيك) Antibiotic : دواء يستخدم لمكافحة الالتهاب الذي تسببه الجراثيم (البكتيريا) .

مضادات Antibiotics: مواد يصنعها الجسم ليكافح الالتهاب. مضاعفات (اشتراكات) Complications : المشكلات التي يسوء حالها .

مضاعفات جانبية : راجعي آثار جانبية .

مضايقات جنسية : راجعي التحرش الجنسي.

معادن Minerals : مواد في الطعام مثل الحديد والكالسيوم واليود، تساعد الجسم في مكافحة الأمراض والشفاء بعد الإصابة.

معالجون شعبيون (معالجون تقليديون) Traditional healers : معالجون يعتمدون وسائل علاجية ركيزتها معتقدات تنتقل بالتوارث من جيل إلى جيل .

معدة Stomach : العضو الشبيه بالكيس في البطن حيث يتم هضم الطعام .

معدّي (ساري) Contagious: مرض ينتشر بسهولة منتقلاً من إنسان إلى آخر.

معقم Sterile: عندما يكون شيء ما خالياً تماماً من الجراثيم.

مغبن : راجعي الغبن .

مغطس للمهبل (دوش مهبلي) Douche : غسل المهبل . هذا قد يؤدي المهبل لأنه يغسل الرطوبة الطبيعية في المهبل .

مفاصل joints : مواقع التقاء العظام في الجسم .

مقام status: مكانة أو مدى أهمية الرجل أو المرأة في العائلة والمجتمع المحلي .

مقاومة resistance : قدرة شيء ما على الدفاع عن نفسه ضد ما قد يؤديه أو يقتله . هناك عدد من البكتيريا يصبح مقاوماً لمفاعيل بعض المضادات الحيوية .

ملاريا malaria: عدوى تسبب نوبات البرد والحمى، تنتقل

بواسطة البعوض . تمتص البعوض طفيليات الملاريا من دم الانسان أو العنق.

المصاب بالالتهاب وتحقنها في من تسعته .

ملف : راجعي سجل .

النزف الشهري Monthly Bleeding : لها عدة تسميات

منها: الدورة ، العادة ، الحيض ، الطمث ، الغسلة (تونس) ، الميعاد ،

البيريود ، سيك تايم ، وريغل وغيرها . حين يخرج الدم من رحم المرأة ويعبر مهبلها ليخرج من جسمها . هذا يحدث تقريباً مرة كل

٢٨ يوماً ويستمر لأيام قليلة . (راجعي الدورة الشهرية) .

نزف غير طبيعي: راجعي نزف غير عادي .

نزف غير عادي (غير طبيعي) Abnormal Bleeding: نزف

دموي مختلف عما هو معتاد أو طبيعي أو متوسط غير اعتيادي .

نزلة شعبية : راجعي التهاب الشعب الرئوية .

نسيج Tissue: المادة التي تكوّن العضلات والمواقع الدهنية وأعضاء الجسم .

نشوة (وتعرف أيضاً بالإنعاط أو الذروة الجنسية أو ذروة

المتعة) Climax (orgasm) : حين يبلغ الجسم ذروة الانتشاء

الجنسي .

نظافة Sanitation : النظافة العامة بغية تجنب الأمراض مثل

تأمين ماء الشرب النظيف ، وإبقاء الساحات العامة خالية من

النفايات .

نفع (منفعة) Benefit فائدة .

نقل الدم Blood transfusion: عند نقل دم أحدهم إلى آخر

من خلال الوريد وعن طريق إبرة خاصة ، وذلك لتعويض الدم الذي

يكون الشخص قد خسره .

نكاف (أبو كعيب) Mumps : مرض معد سببه فيروس وهو

شائع في الأطفال . يمكن الوقاية من النكاف عن طريق التحصين

(التلقيح) .

ميراث Inheritance : ما يرثه أحدهم من مال أو ملكية بعد

وفاة قريب له .

هالة (اللعوة) Areola: المنطقة الداكنة اللون التي تحيط

بالحلمة .

هبوط الرحم : راجعي الرحم المتدلي .

هربس (الهربيز أو العقبولة أو القطفة أو القوباء أو

الحلا) Herpes: مرض سببه فيروس يسبب تقرحاً في الفم أو

الأعضاء التناسلية . ويمكن أن ينتقل الهربس عن طريق الجنس

(من الأمراض المنقولة جنسياً) .

هربس التناسلي Genital herpes: مرض منقول جنسياً يسبب

قروحاً في الأعضاء التناسلية أو في الفم .

هربيز: راجعي الهربس .

ملوث Contaminated : حين تحتوي المواد الطبية أو الطعام

على الجراثيم المؤذية .

مليينات Laxative : أدوية مضادة للإمساك لجعل الغائط

(البراز) ليناً والتفوه أسهل وأكثر حصولاً .

منطقة الحوض Pelvic area : كل ما مواقع بين وركي المرأة .

وهنا توجد أجزاء المرأة التناسلية والإنجابية .

منظار مهبلي (سبيكيولوم) Speculum : أداة صغيرة من

البلاستيك أو المعدن تحافظ على المهبل مفتوحاً بهدف الكشف عليه

(فحصه) من الداخل .

منع الحمل (Contraception (birth control): أية وسيلة

لتجنب الحمل . راجعي تنظيم الأسرة .

مني (الحيوان المنوي) Sperm : الحيوانات المنوية هي الكائنات

الصغيرة جداً في السائل المنوي لدى الرجل ويمكن أن تسبح في أعلى

مهب المرأة وتخصّب بويضتها . هكذا يحصل الحمل .

منيهوت (cassava (manioc root) : جذور نشوية تزرع في

المناطق الإستوائية .

مهبل (قناة الولادة) Vagina (birth canal): أنبوب عضلي

يبدأ في الأعضاء التناسلية في الأنثى وينتهي بعنق الرحم .

مؤخرة : راجعي الردفان .

مونوكسينول - 9 Monoxinol - 9 : مادة كيميائية تقتل

الحيوانات المنوية وتساعد في اجتناب الحمل ، كما تساهم في الوقاية

من السييلان والكلاميديا .

مونيليا: راجعي القلاع .

ميراث Inheritance : ما يرثه أحدهم من مال أو ملكية بعد

وفاة قريب له .

ميزان الحرارة Thermometer: أداة مستخدمة لقياس حرارة

الجسم .

ميعاد: راجعي الدورة الشهرية .

ميكروسكوب: راجعي المجهر .

ن

ناسور Fistula : ثقب في الجلد بين المهبل ومسلك البول أو الشرج

يؤدي إلى تسرب البول أو الغائط إلى المهبل .

نباتات الطبية : راجعي أدوية نباتية .

نبض Pulse : هو خفقان القلب الذي يدل على سرعة وقوة عمل

القلب . يمكن معرفة النبض في مواضع عديدة في الجسم كالمعصم

هرمونات Hormones : مواد كيميائية يصنعها الجسم لتحديد وسائل ممانعة : راجعي وسائل عازلة .

زمان وكيفية النمو. استروجين وبروجستيرون هما هرمونان مهمان وسائل هرمونية Hormonal method: من وسائل تنظيم لدى النساء .

هزة : راجعي تشنج .

هضم Digestion: حين تقوم المعدة والأمعاء بتفكيك الطعام وصفات منزلية Home remedies: من الطرق التقليدية في ليستفيد منه الجسم أو ليلفظه خارجاً كنفائيات .

هلام منع الحمل Contraceptive gel: هلام أو كريم يوضع وصول (إلى الخدمات الصحية) Access to health services: توافر الرعاية الصحية وسهولة الوصول إليها : عندما تتوافر الخدمات في المهبل قبل الجماع لتجنب الحمل.

هلوسة Halucinations: رؤية أشياء غريبة أو سماع أصوات لا الصحية وتكون المرأة حرة في استخدامها وتمتلك المال والوقت اللازمين يراها الغير ولا يسمعها .

هيباتاتيتس : راجعي التهاب الكبد .

وعي الخصوبة (Natural Family Fertility awareness)

Planning) : وسيلة لتنظيم الأسرة تعلم المرأة كيف تعرف فترة خصوبتها.

الواقعي الذكري (ومن أسمائه : الكوندوم، البالون، الكيس، وفيات الأمهات Maternal mortality : حين تموت الأم بسبب الربلبة، الكبوت ، التوبس، العازل الذكري، الرفال والبرسرفاتيف مشكلات ناتجة من الحمل والولادة .

Condom (rubber) (كيس صغير من المطاط الرقيق يغطي وقاية من Prevention: إيقاف أمر قبل حصوله .

به الرجل عضوه (القضيب) أثناء الجماع ، فيلتقط مني الرجل كي ولادة (الوضع ، المخاض ، الطلق) Labor : العمل الذي يقوم به جسد المرأة حين ينقبض رحمها أو يتقلص ، ثم يفتح ، الأمر الذي لا يدخل في رحم المرأة فتجمل .

والواقعي هذا يمنع انتقال الأمراض المنقولة جنسياً .

الواقعي النسائي Female condom : قطعة مطاطية دقيقة ولادة بالمقعدة (الولادة المقلوبة أو الجينة بالمقعدة أو فارسي) يناسب مقاسها حجم المهبل وتغطي الطيات الخارجية للفرج، وذلك

لمنع مني الرجل من الوصول إلى رحم المرأة .

وحدات صحية health posts : أماكن تقدم رعاية صحية مثل ولادة قيصرية : راجعي جراحة قيصرية .

التطعيمات (اللقاحات) وتنظيم الأسرة ورعاية الحامل وفحوصات ولادة مقلوبة : راجعي الولادة بالمقعدة .

طبية .

ي وحيدات المشعرة (تريكومونس أو داء المشعرات) Trichomonas:

مرض في الأعضاء التناسلية ينتقل غالباً بالاتصال الجنسي .

ورم (درن) Tumor: نمو ورمي غير طبيعي .

ورم خبيث : راجعي سرطان .

يرقان (الصفيرة، ابو صفير) Jaundice: اصفرار في الجلد والعينين

. قد يكون هذا علامة من علامات التهاب الكبد (الهيپاتيتس) أو

ورم ليفي رحمي (ويعرف أيضاً بالتليف أو ليفوم أو ليفاني) اليرقان الولادي .

Fibroid: أورام رحمية قد تسبب نزفاً غير طبيعي من المهبل، وأماً واسقاطاً متكرراً .

الوسائل الدائمة (لتنظيم الأسرة) Permanent method (

of family planning) : راجعي التعقيم .

وسائل طبيعية (لتنظيم الأسرة) Natural method (of

family planning) : وسائل منع الحمل التي لا تستخدم أدوات

أو مواد كيميائية .

وسائل عازلة (وسائل ممانعة) Barrier methods: وسائل

تنظيم الأسرة التي تمنع وصول المنى إلى البويضة .















