



العدد الثالث

إعداد طالبات التثقيف الصحي بكلية العلوم الطبية التطبيقية – دفعة 2017  
تحت إشراف: أ.د. زينب إبراهيم الخضير

## الفهرس

٣	نبذة عن التثقيف الصحي
٤	أبحاث قسم صحة المجتمع
٥	مقابلة مع وكالة القسم
٦	قصة طموح

### صحة المرأة

٧	- الرياضة والحمل
٩	- اكتئاب ما بعد الولادة
١٠	- اضطرابات الدورة الشهرية
١١	- معلومات عن المهبل

### الصحة الإنجابية

١٢	- لقاح فيروس الورم الحليمي البشري
----	-----------------------------------

### العناية الشخصية

١٣	- الليزر المنزلي
١٤	- صحة البشرة

### الغذاء الصحي

١٥

### الصحة النفسية

١٦

### تطبيقات الجوال

١٧

## نبذة عامة عن التثقيف الصحي



كطالبة تثقيف صحي أود أن أوضح وأبين أهمية تخصصنا بشكل بسيط وبعيد عن التعقيد. تركيزنا قائم على الوقاية بدلا من العلاج كما يفعل الطبيب والوقاية خير من العلاج.

تركيزنا على المجتمع في رفع مستوى الوعي لديهم وتركيزنا على المريض هو تغيير سلوكه للأفضل وأيضا دعمه معنويا ونفسيا لاجتياز الحالة المرضية التي هو فيها.

فعليا التثقيف الصحي يندرج تحت الصحة العامة وهو فرع من فروعه بالإضافة إلى الفرع الثاني وهو الوقاية من المرض والفرع الثالث والأخير وهو تعزيز الصحة.

فعندما تعزز الصحة لدى المجتمع وتعمل على أنظمة تقي الشخص من المرض وتثقف المريض عن مرضه لزيادة الوعي لديه فأنت هنا تساهم في تطور المجتمع من خلال صحته وتعمل على تغيير إيجابي وإنساني أيضا وهنا تكمن أهمية تخصصنا الذي نسعى لتطويره في مجتمعنا وزيادة الوعي عنه و بيان مدى أهميته.

أيضا نساعد بعض الأشخاص على تغيير سلوكهم للأفضل من خلال نظريات نعتمد عليها وعندما يتغير الشخص للأفضل فهذا إنجاز بحد ذاته ونحمد الله عليه.

أيضا تركيزنا على العوامل التي أدت إلى المرض أو السلوك ومحاولة تعديل تلك العوامل سواء كانت بيئية فعندها يجب تغيير بعض القوانين والأنظمة التي تساعد المريض على العيش في بيئة أفضل أو عوامل نفسية أو اجتماعية و أيضا عوامل اجتماعية وبالتالي التدخل في تلك الحالة يعتمد على نوع العامل الذي أثر عليها.

إيماننا بأن الله أرسلنا لأن نكون خلفائه في أرضه ونعمل على التغيير للأفضل فنحن نريد أن نكون كذلك.

طالبة التثقيف الصحي وبكل فخر: نورة وليد عبدالله الحناكي.

## كرسي أبحاث المعلوماتية الصحية وتعزيز الصحة

### أبحاث قسم صحة المجتمع المستقبلية:

- ❖ بناء وتقييم فعالية تطبيق التثقيف الصحي التفاعلي على المرضى للتحكم بالأمراض المزمنة في المملكة العربية السعودية.
- ❖ ضمان جودة وسلامة رعاية المرضى من خلال استخدام التقنية الحديثة.
- ❖ تطوير نموذج لمراقبة وتوثيق وإدارة الأخطاء الطبية.
- ❖ الصحة الإلكترونية.
- ❖ تأثير شبكات التواصل الاجتماعي على المرضى.
- ❖ تقييم نظم أرشفة الصور الشعاعية.
- ❖ سرية وأمن معلومات المرضى.
- ❖ الطب الاتصالي للأمراض المزمنة.
- ❖ تطوير وتحكيم معايير وطنية للأمراض المزمنة.

# مقابلة مع وكيلة كلية العلوم الطبية التطبيقية



## د.مي الراشد

### □ لماذا اخترت دراسة المختبرات؟

بشكل عام كنت أحب المجال الطبي، ويعتبر تخصص المختبرات الإكلينيكية من التخصصات المهمة والتي لها ثقل في التشخيص الطبي كذلك بالنسبة لندرة التخصصات الفرعية التخصصية في مجال المختبرات مثل التلقيح الصناعي و علم الأجنة، بالإضافة إلى علم أمراض الدم و علم الأحياء الدقيقة و علم الكيمياء الحيوية و علم الوراثة الطبية ولما بدأت بدراسة المختبرات جذبني جدا علم الوراثة بالتحديد، ولكن لم يكن هناك تخصص لعلم الوراثة بشكل مباشر، لذلك درست المختبرات الإكلينيكية ثم الماجستير في الكيمياء الحيوية وحققت شغفي بحصولي على الدكتوراه في علم الوراثة.

### □ ما هي أهم الصعوبات التي واجهتها أثناء دراستك؟

أهم الصعوبات وإن كانت بسيطة هي التوفيق بين الدراسة والالتزامات الاجتماعية.

### □ أهم الانجازات التي حققتها في مجالك؟

- شهادة الترشيح للمراتب الثلاثة الأولى لجائزة المجلس الثقافي البريطاني لحريجي الجامعات البريطانية للعام ٢٠١٧.
- جائزة التميز العلمي ٢٠١٣ للملحقية الثقافية بسفارة المملكة العربية السعودية في لندن (المملكة المتحدة).
- جائزة أفضل بحث منشور لعام ٢٠١٢ مركز الأبحاث بمستشفى الملك فيصل التخصصي بالرياض (المملكة العربية السعودية).

### □ ما هي رؤيتك المستقبلية بالنسبة للكلية؟

كلية العلوم الطبية التطبيقية تتميز بالتخصصات المختلفة التي لها أهمية كبيرة و ثقل في المجال الطبي ونحن في الكلية حريصين على تطوير الخطط الدراسية بشكل عام وتطبيق نظام التقييم المستمر بالإضافة إلى نظام الجودة، فنظام الجودة يسهم إسهاماً كبيراً في رفع مستوى التعليم بل ومستوى أعضاء هيئة التدريس في استخدام سبل التعليم الحديثة، حيث يتم وبشكل مستمر مقارنة ببرامج الجامعات العالمية الرائدة بكافة التخصصات المختلفة، بالإضافة إلى تطوير الإمكانيات التي بالتأكيد تساهم في تطوير المخرجات، فعندما يتم تدريس المقررات في بيئة مجهزة تجهيزاً كاملاً وبوجود معاملاً ومختبرات تخصصية بالتأكد سينعكس على مخرجات التعليم.

### □ أكثر تخصص في الكلية مطلوب في سوق العمل؟

سوق العمل يتطلب جميع الأقسام والتخصصات لذا فرص العمل عديدة ومتنوعة وأن الأقسام داخل الكلية متنوعة تشمل قسم علوم المختبرات الإكلينيكية وقسم علوم صحة المجتمع قسم علوم التأهيل الصحي قسم البصريات قسم العلوم الإشعاعية وقسم صحة الفم والاسنان وأن الكلية تركز على المساهمة في تحقيق التميز لحريجي الكلية لمواجهة التنافس في سوق العمل المحلية والدولية.

### □ إلى ماذا تطمحون خلال السنوات القادمة؟

وبالله الحمد حصلنا على الاعتماد من الهيئة الألمانية AHPGS ونسعى الآن لتجديد الاعتماد، ونسعى كذلك للحصول على الاعتماد المؤسسي كما تسعى الكلية لإقامة شراكات خارجية ورفع مستوى المخرجات التعليمية دائماً، وقد وقعنا مؤخراً اتفاقية تعاون في المجالات الأكاديمية والبحثية؛ مع كلية البصريات في جامعة سالوس بالولايات المتحدة الأمريكية، وهي الآن في المراحل النهائية لتوقيع عقد تعاون مع كلية العلوم الصحية في جامعة بتسبرغ في الولايات المتحدة الأمريكية. كما تسعى الكلية لرفع مستوى مخرجات التعليم، لذلك تم رفع مذكرة لعمادة الدراسات العليا ببرنامج دكتوراه، وأيضاً الأقسام التي لا يوجد فيها برامج ماجستير نسعى حالياً لفتح برامج بها في القريب العاجل، وأحد الخيارات المتاحة حالياً لإكمال الدراسات العليا هو الابتعاث الخارجي.

### □ ما هي صفات المعلم الناجح في رأيك؟

إن المعلمين الناجحين في الأرحج يتميزون بمزيج من مئات الصفات التي تساعدهم في القيام بمهمتهم بفاعلية. ولا ينكر أحد أن لجميع المعلمين صفاتهم الخاصة التي تميزهم عن غيرهم، فكل معلم يختلف عن غيره من المعلمين. والمعلم الناجح هو المعلم الذي يستطيع من عمله الأساسي أن يكون متخصصاً في فهم طلابه، وكيف ينمون، وكيف يتطورون، وكيف يتعلمون، وكيف يكتشفون مختلف الصعوبات في المواقف التعليمية المختلفة، بحيث يكون لديهم القدرة على حلها، حتى يتمكنوا من الوفاء بواجبات العملية التعليمية وأدوارها.

### □ كيف تستغل الطالبة وقتها وتستفيد منه داخل الكلية؟

استغلال وقت الفراغ بممارسة الرياضة بشكل يومي حيث يتوفر في الكلية أجهزة رياضية موزعة في بهو الكلية ليسهل على الطالبات الوصول إليها في أي وقت كما يوجد نادي رياضي في المدينة الجامعية كما يوجد في الكلية مكتبة متكاملة تشمل جميع أنواع الكتب.

### □ كلمة توجيهها لأعضاء هيئة التدريس والطالبات.

رسالتنا للطالبات هي ألا يتم التركيز على التحصيل العلمي فقط من علامات ودرجات، وألا يكون هو الهاجس الوحيد فقط، وإنما التركيز على كيفية الإفادة والاستفادة من المهارات والمعرفة المكتسبة من التخصص وتسخير ذلك في خدمة المرضى والمجتمع بشكل عام، نحن بالطبع نفتخر دائماً بوجود طالبات متميزات في كليتنا ولكن نتمنى أن يكون تميز الجميع بالمهارات وبالتحصيل الدراسي كذلك. ورسالتنا لمنسوبات هذه الكلية وزميلاتي من أعضاء هيئة التدريس، فالكلية تأسست على أساس قوي جداً من قِبَل نخبة من أعضاء هيئة التدريس الذين كان لديهم رسالة لخدمة هذه التخصصات وإيماناً منهم بأهميتها، ونتمنى نحن أن نستمر على هذا المستوى العالي وننقل خبراتنا للأجيال القادمة بأمانة.

## الطموح

لا يصل الإنسان إلى حديقة النجاح من دون أن يمر بمحطات التعب والفشل واليأس  
وصاحب الإرادة القوية لا يطيل الوقوف عند هذه المحطات.

المسألة فقط قناعة داخلية وستكسر جميع الحواجز والمستحيات  
والقناعة والطموح لا يتضادان بل هما مكملان لبعضهما  
والطموح يبدأ من الأيمان بالذات والقناعة بإمكانياتها

### فما هو الطموح يا ترى؟

**الطموح في أبيات شعر**  
(ومن لا يحب صعود الجبال  
... يعيش أبد الدهر بين الحفر)  
(لا تحسبن المجد تمرا أنت  
اكله ... لن تبلغ المجد حتى  
تلعق الصبر)  
(وما نيل المطالب بالتمني ...  
ولكن تؤخذ الدنيا غلاباً )

**الطموح في أقوال**  
أكتب أهدافك لتحول الأمانى  
إلى احتياجات، والمستحيل إلى  
ممكّن، والأحلام إلى واقع ،  
أكتبها ماذا تنتظر ؟ .(وييام  
فان )  
قد يحوم خيالك حول الفشل  
والإحباط والضعف، وقد  
يصور لك الجمال والطموح  
والنجاح والمثابرة ، أنت الذي  
تختار طريق خيالك. (فيليب  
كويلى )

**الطموح في كلمات**  
الطموح ..  
بذرة تنمو بماء الاجتهاد و  
سماد التضحية والإخلاص  
لتصبح شجرة عظيمة  
الأغصان عميقة الجذور تعمر  
مئات الأعوام.  
الطموح ..  
شجره .. جذورها بعض من  
حلم وفروعها سيل وتفرعات  
من النجاح

همسة في أذن كل من طمح ثم حاول ثم فشل ثم يئس :  
**" لا تئس .. وكن طموحاً "**







# الحمل و الرياضة



عزيزتي الحامل , لا مانع من أن تتمرني خلال فترة حملك وفق الإرشادات المذكورة أدناه  
ماعدا بعض الحالات الخاصة التي يجب عليك استشارة الطبيب قبلها حفاظاً على صحتك وصحة الجنين

## وهذه الحالات كالتالي:

المرأة المصابة بأمراض كالقلب أو الرئة، المرأة المصابة بالضغط المصاحب للحمل، إجهاض مسبق، نزيف مهبل  
مستمر في الشهور من 9-4، مشاكل بالمشيمة، ولادة مبكرة في حمل مسبق إذا كنتِ تعانين من أنيميا حادة  
أو سمنة مفرطة ، حامل بتوائم ، عدم ثبات الحمل.

## فوائد ممارسة الرياضة أثناء الحمل :

. التقليل من ألم الظهر ، الإمساك الانتفاخات

. رفع وتحسين المزاج ومستويات الطاقة

. تقلل من حدوث الولادة المبكرة بشكل فعال

. التمارين المعتدلة تقلل من فرص الإصابة بتسمم الحمل

. وظائف عصبية أفضل وأطفال أنكى للأطفال المولودين لامهات رياضية

. التحسين من مستوى اللياقة بعد الولادة ، وسرعة تخلصك من وزن الحمل

. نوم أفضل

. تمنع حدوث زيادة وزن إضافية

. تحسين العضلات القوة والتحمل

. التقليل من فرص الإصابة بسكري الحمل

## مستوى شدة التمارين :

. إذا لم تتمرني لفترة من الزمن فعليك أن تبدئي بخمس دقائق في اليوم , ثم عشرة في اليوم الذي يليه وهكذا إلى أن تصلي لنصف ساعة في اليوم على أقل تقدير.

. أما إذا كنتِ تمارسين الرياضة من قبل الحمل فيمكنك الاستمرار بممارستها على نفس المستوى بحالتين: إذا وافق طبيبك على ذلك و إذا لم يكن لديك أحد الموانع السابق ذكرها بالموضوع .

. أما إذا كان حملك سلساً، خالٍ من الموانع المذكورة مسبقاً، فيمكنك ممارسة الرياضة بكل أريحية مع الحرص على الاستهلاك الكافي للسعرات الحرارية لمنع فقدان الوزن و التأكد من زيادة الوزن المطلوبة حيث تعد مؤشراً هاماً على نمو الجنين



## وضعية التمرين:

تجنبي التمارين التي تستدعي الاستلقاء على الظهر خصيصاً بعد الثلاث أشهر الأولى، لأن الاستلقاء على الظهر يحدث خللاً في عودة الدم الوريدية -الجنين يضغط على الوريد الأجوف السفلي- مما يتسبب بإعاقة سبل الدم للرحم وبالتالي حدوث مشاكل للجنين

## عدد مرات التمرين:

حوالي ثلاث مرات بالأسبوع، ولمدة دقيقة 30 إلى 60 دقيقة في الجلسة الواحدة، أو على حسب مدى شعورك بالراحة خلال التمرين. في حال أردت زيادة عدد المرات لخمس أيام مثلاً فعليك التخفيف من شدة التمرين. تعتمد شدة التمرين على مستوى اللياقة السابقة للمرأة الحامل



# اكتئاب ما بعد الولادة

## أعراضه:

تتمثل أعراض الاصابة باكتئاب ما بعد الولادة بتلك الناجمة عن الاكتئاب العام ومنها: التهيج، واختلال وضعيّة الشهية، والشعور بانعدام القيمة والشعور بالذنب، والانطوائية والانزعاليّة، وفقدان المتعة في ممارسة جميع النشاطات وفقدان التركيز كذلك عدم القدرة على اتمام المهام المنزليّة او الوظيفيّة، والمشاعر السلبية تجاه الطفل والتفكير بإيذائه واضطرابات النوم. عدم القدرة على الاعتناء بنفسها او بطفلها. الخوف من البقاء لوحدها مع طفلها. القلق المفرط على الطفل او فقدان الاهتمام به.

## الطرق العلاجية:

يتمثل علاج اكتئاب ما بعد الولادة بالعلاج النفسي أو الدوائي أو كليهما. كما يُوصى بضرورة المتابعة الطبيّة للأُم ولمدة لا تقل عن ستة أشهر في حال تشخيصها باكتئاب ما بعد الولادة. في حال ظهور أي من الأعراض المرتبطة باكتئاب ما بعد الولادة تحتاج الأُم الى مزيد من الرعاية والمُساعدة على النحو التالي: طلب المُساعدة من الزوج أو العائلة والأصدقاء فيما يتعلق بحاجات الطفل. عدم اخفاء المشاعر وتبادلها مع الزوج والاصدقاء المُقربين. تجنب اجراء أي تغيير أساسي وجوهري على نمط الحياة أثناء الحمل وبعد الولادة بشكل مباشر. بالإضافة إلى تجنب بذل الجهد المفرط للوصول الى الأفضل. تبادل الخبرات مع العديد من الامهات.

بعض النساء يعانين من اكتئاب ما بعد الولادة وتتراوح درجة هذا الاكتئاب من المتوسطة الى المُزمنة حيث تبدأ أعراضه بعد الولادة مباشرة او في السنة الاولى التي تليها ولكن يغلب ان يحدث في الأشهر الثلاثة الاولى للولادة وتقترن بعض علاماته بحالات مرضيّة اخرى كقصور الغدة الدرقية الذي يتسبب بالقلق والتهيج ايضاً.

## أسبابه وعوامل الخطر المتسببة به:

تتعرض الحامل أثناء حملها لتقلبات مزاجيّة ترتبط بالدرجة الأولى بالتغيّرات الهرمونيّة وعوامل اخرى غير هرمونيّة ومنها: التغيّرات التي تطرأ على الجسم أثر الحمل والولادة، والتغيّرات التي تطرأ على العمل والحياة الاجتماعيّة، وفقدان الأُم للتمتع بوقتها بحريّة دون أية قيود، والافتقار الى النوم، كذلك القلق الذي يُسيطر على الأُم خوفاً من عدم اتمام مهمتها الجديدة.





## اضطرابات الدورة الشهرية

من الشائع حدوث بعض الألم في أثناء الدورة الشهرية. ينجم هذا الألم عن تقلصات الرحم لطرح دم الطمث. قد تساعد التمارين الرياضية في التخفيف من شدة الآلام، كما يمكن للمرأة أن تتناول بعض مسكنات الألم التي لا تحتاج إلى وصفة طبية، والأفضل أن تستشير الطبيب عن الأنواع التي ينصح بها. إذا كان الألم شديداً جداً بحيث إنه يؤثر في مجرى الحياة اليومية للمرأة، فلا بد لها من استشارة الطبيب. يمكن لأدوية منع الحمل الهرمونية أن تخفف من آلام الطمث أو الدورة الشهرية، مثل الحبوب المشتركة (المحتوية على هرموني البروجستيرون والإستروجين) ووسائل منع الحمل داخل الرحم (اللوالب)، واللصاقة الهرمونية، والحقن الهرمونية.

### الدورات الشهرية غير المنتظمة او غيابها

تدوم فترة الطمث ما بين يومين إلى سبعة أيام، وتبلغ وسطياً خمسة أيام. قد تعاني بعض النساء من دورات طمثية غير منتظمة، ونعني بذلك تبايناً في عدد الأيام بين الدورات الطمثية، وتبايناً في مقدار الدم النازف في كل دورة، وتبايناً في عدد أيام الطمث. وقد يشير غياب الدورة الشهرية أو انقطاع الطمث إلى وجود مشكلة كامنة لدى المرأة، أو إلى نقص كبير في الوزن.

### متلازمة ما قبل الدورة الشهرية

يُعتقد أنّ متلازمة ما قبل الطمث (أو ما قبل الدورة الشهرية) على علاقة بتبدل مستويات الهرمونات خلال الدورة الطمثية. لا تعاني جميع النساء من متلازمة ما قبل الطمث، في حين تختلف نوعية وشدة الأعراض فيما بين النساء اللواتي يعانين منها

تؤثر الحالات الشديدة من متلازمة ما قبل الطمث في حياة المرأة وعملها، وتعيقها عن القيام بواجباتها خلال الأيام التي تسبق حدوث الطمث. تتضمن الأعراض ما يلي:  
تقلبات في المزاج. حدة في الطباع. اكتئاب.  
صداع. حس انتفاخ في البطن. آلام صدرية

قد تزداد الأعراض سوءاً خلال النصف الثاني من الدورة الطمثية، ومن ثم تتلاشى وتزول بعد بدء الدورة الطمثية التالية. قد تستفيد بعض النساء من النصائح الصحية العامة، مثل اتباع نظام غذائي متوازن، والتقليل ما أمكن من تناول الكافيين، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام للمحافظة على الرشاقة. كما قد تفيد المعالجة السلوكية المعرفية، حيث يقوم المعالج النفسي بمساعدة المرأة على اكتشاف السلوكيات السلبية لديها، وإرشادها إلى الإستراتيجيات التي تساعد على تغييرها. قد يفيد تناول الفيتامينات أو أتباع بعض طرائق الطب البديل في التخفيف من آثار متلازمة ما قبل الطمث، ولكننا بحاجة إلى مزيد من الأبحاث في هذا الصدد للوصول إلى دليل علمي قاطع. تشير الأبحاث التي بين يدينا اليوم إلى فائدة قد تحققها بعض النساء اللواتي يعانين من هذه المتلازمة عند تناولهن المغنيزيوم ونبتة الأجنوس كاستوس (كف مريم) قد تتداخل بعض المعالجات البديلة مع الأدوية التقليدية، ولذا من الضروري استشارة الطبيب قبل البدء بأي منها. تتضمن المعالجات الأخرى ما يلي:

- حبوب منع الحمل المشتركة (المحتوية على البروجستيرون والإستروجين)
- أنواع محدّدة من مضادّات الاكتئاب

قد تكون المرأة مصابة بحالة نفسية معيّنة، فلا تزول الأعراض بعد انتهاء الدورة الطمثية، وبدلاً ذلك على أنّ متلازمة ما قبل الطمث ليست المسؤولة عن تلك الأعراض، وفي مثل تلك الحالة قد يفيد علاج الحالة النفسية في تحسّن الحالة.



يختلف اهتمام المرأة بجسدها من سيدهٍ لأخرى، وكثيرٌ من النساء من لا يعرفن شيئاً عن المهبل، وهو من الأعضاء المهمة جداً أن تعرف السيدة عنها كل شيء، فالمهبل جزءٌ من جسدك ..

## وهناك معلومات هامة يجب أن تعرفيها عن المهبل

✓ لا تستخدمي أي مرهم طبي بنفسك لعلاج الحكمة المهبلية: لا يجب عليك وضع أي كريمات أو مراهم بنفسك أو بناء على نصيحة صديقاتك دون استشارة الطبيب أو الصيدلي وحتى لو أعطتك راحة مؤقتة فهي تزيد الأمر سوءاً فيما بعد.

✓ الملابس الداخلية الضيقة ليست مسؤولةً عن الالتهاب الفطري:

خلافاً للشائع فالملابس الداخلية الضيقة لا تسبب الالتهاب الفطري ولكن إذا كنت مصابة به فستزيد الأمر سوءاً لذلك عليك استخدام ملابس قطنية مريحة.

✓ استخدمي طريقة إزالة الشعر المريحة بالنسبة لك:

لا تستمعي إلى نصائح الصديقات أو اقتراحاتهم الغريبة! بل عليك اختيار الطريقة المناسبة لك بنفسك إما الحلاقة أو استخدام الشمع أو قص الشعر حسب ما تجديه مناسباً لك ولكن في الغالب تبقى الحلاقة هي الطريقة الأكثر سهولة والأقل ألماً ولكن بالطبع لها مساوئها مثل الاحمرار أو التهاب البشرة ويمكنك التغلب على ذلك بالجلوس في حمام مائي دافئ قبل الحلاقة، واستخدام شفرات من نوع جيد وتغييرها بعد فترة وتمرير قطعة من الثلج بعد الحلاقة مباشرة.

✓ اعثري على طبيبة تثقين بها:

من المهم أن تعثري على طبيبة نسائية تثقين بها ويمكنك بسهولة أن تسألها عن كل ما يدور في ذهنك من أسئلةٍ محرّجة... واحرصي على زيارة الطبيبة بانتظامٍ.

✓ أنت لست بحاجةٍ إلى استخدام الدش المهبلي ومنتجات العناية الأنثوية:

يمكنك تنظيف المهبل فقط من الخارج ببديك باستخدام شامبو خفيف، وابتعدي عن الصابون والدش المهبلي وغيرها من منتجات العناية الأنثوية لأنها تغير بيئة المهبل وتقتل البكتريا المفيدة التي تحافظ على المهبل طبيعياً.

✓ الإفرازات المهبلية شيء طبيعي:

المهبل مبطن بغشاء مخاطي لذلك إفرازات المهبل شيء طبيعي جداً ومن الطبيعي أيضاً أن تختلف من امرأة لأخرى وتتغير مثلاً مع استخدام حبوب منع الحمل المهم أن تكون شفافة وعتيدة الرائحة.

✓ تعرفي الفرق بين الالتهاب الفطري في المهبل والالتهاب البكتيري:

- الالتهاب الفطري يكون مصحوباً بإفرازات بيضاء مجبنة مع احمرار وحكة ويكون بدون رائحة.  
- الالتهاب البكتيري يكون مصحوباً بإفرازات كثيفة لها رائحة كريهة مثل رائحة السمك ويكون لونها مائلاً إلى الأصفر المخضر وفي الحالتين بالطبع يستدعيان العلاج وهو مختلف تماماً في الحالتين.

✓ متى يجب زيارة طبيبتك النسائية:

عندما يكون لديك إفرازات غريبة كما ذكرنا من قبل واستمرت لأكثر من أسبوع فعليك زيارة طبيبتك النسائية لتحديد العلاج اللازم.

# حول لقاح سرطان عنق الرحم!



توصي المنظمات الصحية العالمية بتطعيم جميع الفتيات اللواتي تتراوح أعمارهن بين 12-13 عاماً بلقاح فيروس الورم الحليمي البشري، وذلك كجزء من برامج التلقيح الوطنية الخاصة بالأطفال، فمن شأن ذلك أن يقيهن من الإصابة بسرطان عنق الرحم.

## ما هو فيروس الورم الحليمي البشري؟

فيروس الورم الحليمي البشري هو اسم يُطلق على إحدى الزمر الفيروسية. وتتنابن الأنواع المختلفة حيث خطورتها، وفي 99% من الحالات، فإن سرطان عنق الرحم يحدث نتيجة الإصابة السابقة بالعدوى بأحد الأنواع ذات الخطورة العالية من فيروس الورم الحليمي البشري.

## كيف تنتشر عدوى فيروس الورم الحليمي البشري؟

يُعد فيروس الورم الحليمي البشري شائعاً جداً، ويمكن انتشاره بسهولة عن طريق الجنس. وعلى الرغم من أن معظم الفتيات لا يتزوجن قبل السادسة عشرة من العمر، إلا أنه من الضروري أن يحصلن على الوقاية في وقت مبكر بما فيه الكفاية، والوقت المناسب لذلك هي سنوات المراهقة المبكرة؛ لذلك فإن حصولهن على اللقاح في أبكر وقت ممكن سوف يؤمن لهن الوقاية مستقبلاً.

## فائدة اللقاح المضاد لفيروس الورم الحليمي البشري

يعمل هذا اللقاح على الوقاية من نوعين من فيروس الورم الحليمي البشري، وهما المسؤولان عن أكثر من 70% من الإصابات بسرطان عنق. وعلاوة على ذلك، فإنه يمنع ظهور الثآليل التناسلية أيضاً.

## هل يمكن للفتيات اللواتي فاتهن تلقي لقاح فيروس الورم الحليمي البشري الحصول عليه لاحقاً؟

نعم يمكنهن ذلك، ويُفضل أن يكون في أقرب وقت ممكن من موعد اللقاح الأصلي. وتستطيع الفتيات أخذ لقاح فيروس الورم الحليمي البشري حتى عمر 18 عاماً. تحتاج الفتيات اللواتي تجاوزت أعمارهن 15 عاماً إلى ثلاث جرعات من اللقاح، ذلك أن استعمال جرعتين ليس كافياً لتحقيق الأثر المطلوب عند الفتيات الأكبر سناً.

## فحص عنق الرحم ولقاح فيروس الورم الحليمي البشري

يُعد تحري سرطان عنق الرحم الطريقة التي يمكن بها الكشف عن الخلايا غير الطبيعية في عنق الرحم قبل أن تتطور إلى إصابة سرطانية. وقد أظهرت الدراسات أن الكشف عن التبدلات غير الطبيعية في عنق الرحم وعلاجها باكراً يمكن أن يمنع حدوث ثلاثة أرباع حالات الإصابة بسرطان عنق الرحم. ويُعد الفحص الدوري لعنق الرحم الطريقة الأفضل للكشف عن التبدلات الخلوية غير الطبيعية في عنق الرحم. لذلك، فمن الضروري أيضاً أن تقوم جميع الفتيات (بمن فيهن اللواتي تلقين لقاح فيروس الورم الحليمي البشري) بإجراء فحوص دورية للتحري عن سرطان عنق الرحم بدءاً من عمر 25 عاماً.





كل ما تريد معرفته

## عن جهاز الليزر المنزلي لإزالة الشعر

### مميزات جهاز الليزر المنزلي

لا يحتاج مواعيد ثابتة فيمكن أن يستخدم بالمنزل وبخصوصية تامة في أي وقت مناسب. كما أن تكلفة شراء جهاز الليزر المنزلي اقل من ازالة الشعر بالليزر في العيادات التجميلية.

### مخاطر جهاز الليزر المنزلي

قد ينتج عن استخدام جهاز الليزر بعض الآثار الجانبية مثل الاحمرار والندوب والحساسية لضوء الشمس، لذا يستحسن تجنب التعرض لأشعة الشمس المباشرة خلال الايام الاولى بعد العلاج. ويمكن أيضاً أن ينتج عن سوء استخدام جهاز الليزر بعض الاصابات الجلدية الأخرى مثل تقشر الجلد والحروق نتيجة لعدم استخدامه بالشكل الصحيح.

### جهاز الليزر المنزلي من الناحية الطبية

اعتبرت هيئة الغذاء والدواء الأمريكية أجهزة الليزر المنزلية من الأجهزة التجميلية غير الطبية مما يعني أنها لا تحصل على نفس مستوى تدقيق الأجهزة الطبية الأخرى. وحاليا لا يوجد هناك أية نتائج لدراسات كبيرة وطويلة الأمد بشأن مدى سلامة وفعالية الأجهزة المنزلية.

في عصرنا الحديث، باتت هناك عدّة طرق مستخدمة لإزالة الشعر من ضمنها جهاز الليزر المنزلي الذي يستخدم لإزالة الشعر غير المرغوب فيه في المنزل حيث يقوم بمعالجة نمو الشعر من أجل منع عودته مجدداً في مناطق الجسم التي لا يرغب الشخص بنمو الشعر فيها، ولكنه أقل فاعلية من اجهز الليزر المستخدمة في العيادات التجميلية وقد يحتاج وقت أطول لظهور النتائج.

### كيف يعمل الليزر لإزالة الشعر؟

يحتاج الشخص عدة جلسات يقوم فيها شعاع جهاز الليزر بإرسال حزمة من الطاقة إلى جذور الشعرة، تمتص البصيلة هذي الاشعة التي تدمرها وتوقف نمو الشعرة، بعد انتهاء الجلسات، يقوم الليزر بالتخلص من 80% تقريبا من الشعر الزائد. كما يؤخر نمو الشعر الباقي في المناطق المعالجة ولكن قد تختلف النتائج من شخص إلى آخر، تبعاً للون البشرة ونوعية الشعر والمنطقة المستهدفة من الجسم





# صحة بشرتك



لا شك أن البشرة الجميلة هي مرآة لصحة الجسم سواء كان من الناحية البدنية أو النفسية. لذلك، تحرص جميع النساء على العناية بالبشرة من خلال الخلطات الطبيعية أو استخدام منتجات للعناية بها. ربما تكون الخطوات الأساسية للعناية بالبشرة تعتمد على استخدام مستحضرات العناية بالبشرة، لكنه ليس بالضرورة استعمال المنتجات الباهظة الثمن، أو التي تحتوي على مواد كيميائية قاسية تضر بالبشرة. لكن يمكنك ببساطة استعمال المستحضرات المصنعة من مواد طبيعية آمنة على البشرة. لكن عليك أولاً قبل البدء في علاج مثل تلك المشكلات أن تتعرفي على نوع بشرتك وتحددي نوع الروتين المناسب للعناية بها.

إليك أهم النصائح والخطوات التي تساعدك على العناية بالبشرة.

. شرب الماء بوفرة

شرب الماء النقي بانتظام يحافظ على ترطيب البشرة بشكل فعال. ولابد من تجنب مشروبات الكافيين والكحول التي تعمل على سحب الرطوبة من البشرة.

. ممارسة التمرينات الرياضية

ممارسة التمرينات الرياضية لمدة لا تقل عن 20 دقيقة خلال اليوم يساعد على نضارة البشرة. حيث تعمل التمرينات على تحسين حركة الدورة الدموية في الجسم، مما يساعد على وصول العناصر الغذائية التي تحتاجها البشرة. وكلما كانت الدورة الدموية في الجسم أفضل، كلما كانت البشرة نضرة وحيوية. عملية التعرق هي أفضل وسيلة للتخلص من سموم الجسم أثناء التمرينات الرياضية.

. النظام الغذائي الصحي

يلعب النظام الغذائي يلعب دوراً هاماً في الحصول على بشرة جميلة وصحية. لذلك، لابد من الاهتمام بتناول وجبات صحية متوازنة تحتوي على البروتين، الخضروات والدهون الصحية غير المشبعة. يعمل النظام الغذائي الصحي على تجنب التوتر والاكتئاب، كما يساعد على استقرار مستويات السكر في الدم.

. غسل البشرة وترطيبها

منظفات البشرة القاسية ممنوعة تماماً، فلا تحتاج البشرة لاستخدام المنظقات القوية كي تصبح نظيفة. لكن استعمال الغسولات الخفيفة مثل الرغوة والجل والحليب يكون أفضل. كما يراعى استعمال التونر للحفاظ على درجة حموضة البشرة بعد استعمال الغسول. ترطيب البشرة هو أحد أهم الخطوات الأساسية للعناية. فاحرصي دوماً على استعمال مرطبات البشرة الطبيعية الخالية من الروائح،..فقد تتسبب العطور المستخدمة في حساسية البشرة. كما يراعى أيضاً استعمال الكريمات الليلية للعناية بالبشرة

. الابتعاد عن الإجهاد والضغط النفسي

يتسبب الإجهاد في اضطرابات النوم هذا العنصر الذي يعتبر من أهم العناصر اللازمة لجمال البشرة وحيويتها.

بشرتك الصحية هي دليل جمالك، لذلك اتبعي النصائح السابقة واحتفظي بجمال بشرتك وحيويتها.



المكونات



سالمون بصوص البرتقال والعسل

### المكونات:

- قطعة سالمون مع الجلد
- فص ثوم، مهروس 2
- ملعقة كبيرة زيت زيتون 2
- غصن إكليل الجبل 1

### الطريقة:

- تقوم بعمل شقوق بالعرض على جلد السالمون.
- تتبيل السالمون بالملح والفلفل الاسود وزيت الزيتون.
- نسخن مقلاة على حرارة متوسطة ونضع السالمون من ناحية الجلد أولا ونطهو لمدة ثلاث دقائق، أو الى أن يتحول لونها الى الذهري حتى المنتصف، ثم نقلب على الوجه الآخر ونطهو لمدة دقيقتين اضافية
- نرفع السالمون من المقلاة، نستخدم نفس المقلاة ونضع شرائح الثوم ونقلب لنصف دقيقه ثم نضيف عصير البرتقال، عصير الليمون، العسل، ملح وفلفل أسود، أوراق اكليل الجبل ونقلب لمدة دقيقتين على حرارة متوسطة
- نذوب النشاء في قليل من الماء ونضيفه للمقلاة ونقلب حتى يثقل قوام الصوص
- نقدم السالمون في صحن التقديم ونضع الصوص على الوجه





# الاكتئاب .. تهديد حقيقي لحياتنا اليومية

كثيرا ما نتحدث عن الصحة الجسدية ونهمل الصحة النفسية بالرغم من أنها لا تقل أهمية. لذا سنتحدث هنا عن الاكتئاب. الاكتئاب من العلل الشائعة على مستوى العالم برمته، حيث يؤثر على أكثر من 300 مليون شخص. ويختلف الاكتئاب عن التقلبات المزاجية. ،قد يصبح الاكتئاب حالة صحية خطيرة، لاسيما عندما يكون طويل الأمد وبكثافة معتدلة أو شديده ويمكن للاكتئاب أن يسبب معاناة كبيرة للشخص المصاب به، وتردي أدائه في العمل أو في المدرسة أو في الأسرة. ويمكنه أن يفضي في أسوأ حالاته إلى الانتحار. وفي كل عام يموت ما يقارب 800000 شخص من جراء الانتحار الذي يمثل ثاني سبب رئيسي للوفيات بين الفئة العمرية 15-29 عاماً.

## تشخيص الإصابة بالاكتئاب:

- . فقدان الشعور بالطاقة، والشعور بالتعب بشكل مستمر، ما يحد من قدرتك على أداء وظائفك اليومية .
- . تغير في الشهية، وهنا يبدو ظاهراً عدم انتظام رغبتك في تناول الطعام .
- . تغير نمط النوم، فقد تنام لساعات طويلة في أيام، فيما لا تتمكن من النوم إلا لساعات قليلة في أيام أخرى .
- . القلق، وهنا الحديث عن القلق المستمر تجاه الأحداث المختلفة في حياتك .
- . ضعف التركيز، ما يسبب انخفاض قدرتك على أداء مهامك اليومية .
- . الشعور بانعدام القيمة أو الشعور بالذنب أو فقدان الأمل .
- . أفكار تدور حول إيذاء النفس أو الانتحار، وتعد من الأعراض المتقدمة .
- . تستوجب الأعراض السابقة مراجعة الاخصائي النفسي للتعرف إلى حقيقة الإصابة، ولا يشترط طبعاً ظهور كافة الأعراض السابقة .

## كيف تتعامل مع الاكتئاب؟

- . احرص على مراجعة أخصائي نفسي ليقدم لك الدعم اللازم .
- . احرص على التحدث مع الآخرين وأخبرهم عما تشعر به .
- . احرص على البحث عن سبل العلاج المناسبة من أشخاص مختصين .
- . عزز معلوماتك حول الاكتئاب، وتذكر دوماً أن العلاج من الأمور الممكنة .
- . لا تسمح لوصمة العار الاجتماعية أن تمنعك من طلب المساعدة .

## أفكار خاطئة عن الاكتئاب:

- × الاكتئاب سببه قلة الوازع الديني
- الاكتئاب مثل غيره من الأمراض، فالشخص عندما يصاب بالسرطان مثلاً هل نستطيع القول أن السبب هو قلة الوازع الديني؟ كذلك بالنسبة للاكتئاب. هناك عوامل كثيرة يكون لها دور في الإصابة به، قد تكون بيولوجية، وراثية، ظروف حياتية، عوامل تربوية وغيره من الأسباب
- × يستطيع الشخص المكتئب ان يخرج من حالة الاكتئاب مثلما ادخل نفسه فيها
- مثل اي مرض. فالشخص يصاب تلقائياً به ولن يتعالج بمجرد اتخاذه قرار بالخروج من حالته المرضية.
- لكن بلا شك، يستطيع الشخص المكتئب مساعدة نفسه وذلك عن طريق استشارة الطبيب و تلقي العلاج المناسب
- × الاكتئاب يزول بمجرد اهماله
- يجب تدارك الحالة مبكراً، فالإكتئاب يؤثر حتى على الصحة الجسدية وقد تسوء حاله إذا تم اهمالها

## تطبيق: الحاسبة الوردية

الهدف من هذا التطبيق حساب أيام الدورة الشهرية الحالية والدورات الشهرية القادمة وتوقع أيام التبويض والحمل وغيرها من الأمور التي تهتم المرأة.

### مزايا تطبيق الحاسبة الوردية:

- . حساب الدورة الشهرية
- . تاريخ الدورات الشهرية السابقة
- . توقع تاريخ حدوث الدورة الشهرية القادمة
- . أيام التبويض مع توضيح جميع الأيام التي تكون فيها البويضة قابله للتلقيح
- . أيام الحمل المتوقعة
- . نصائح عن الدورة الشهرية
- . تنبيهات على أوقات حدوث الدورة الشهرية



هذا التطبيق مجاني أيضاً ومتاح لأجهزة أندرويد وأجهزة IOS وهو متوفر في متجر جوجل بلاي للتطبيقات ومتجر أي تونز للتطبيقات ويمكنك تحميله من المتجر الذي يناسب جهازك.