



صحة المرأة



Women's Health



Women's
Health





برعاية مدير جامعة الملك سعود الأستاذ الدكتور بدران العمر، نظم قسم علوم صحة المجتمع بكلية العلوم الطبية التطبيقية في جامعة الملك سعود (الندوة السعودية الأولى لصحة المجتمع) والمعرض المصاحب لها، والتي أقيمت على مدى يومين في المدينة الطبية في الجامعة وتحت شعار "صحة المرأة"، بحضور وكيلة الجامعة لشؤون الطالبات الدكتورة إيناس العيسى، وعميد كلية العلوم الطبية التطبيقية الدكتور يزيد آل شيخ، ووكيلة كلية العلوم الطبية التطبيقية الدكتورة مي الراشد، إضافة إلى عدد من أعضاء هيئة التدريس، علاوة على أكثر من ٤٣ متحدثاً من السعودية ودول الخليج العربي.

اشتملت الندوة على الموضوع متعدد مثل: صحة المرأة بشكل عام (الجسدية والنفسية والاجتماعية) السلوكيات الصحية المرتبطة بصحة المرأة (التغذية والنشاط الرياضي) البرامج والحملات الصحية المقامة في المملكة والتي تعنى بصحة المرأة، أهداف ومخرجات برامج وحملات التوعية الصحية التي تعنى بصحة المرأة بالمملكة. وتضمنت الندوة ورش عمل تغطي المواضيع التالية: تعزيز تبني الممارسات الصحية والتغذية الصحية واللياقة البدنية.

وبناءً على ذلك بتلاوة آيات من الذكر الحكيم، ثم عرض فيلم مصور للتعرف بالندوة، بعدها ألقى رئيسة الندوة ووكيلة قسم صحة المجتمع الأستاذة الدكتورة دارا أسعد الديسي كلمة، أكدت فيها أن تنظيم هذه الندوة يأتي

إيماناً من قسم صحة المجتمع وكلية العلوم الطبية التطبيقية بجامعة الملك سعود ومسؤولي الصحة بالمملكة العربية السعودية بقضايا صحة المرأة، فيما أشار عميد كلية العلوم الطبية التطبيقية الدكتور يزيد آل شيخ إلى أن الأمن الصحي يعد إحدى ركائز الأمان الوطني في المملكة العربية السعودية.

كما ألقى الأستاذة أصوات العريف كلمة نيابة عن صاحبة السمو الملكي الأميرة ريم بنت بندر آل سعود .

وفي نهاية الحفل، كرم الدكتور بدران العمر الجهات الحكومية والخاصة والجمعيات العلمية الراعية للندوة



Women's Health



الندوة السعودية الأولى لصحة المجتمع بعنوان (صحة المرأة)
5 ربيع الأول 1439 هـ | 23-22 نوفمبر 2017

The 1st Annual Saudi Community Health Symposium
(Women's Health &Wellbeing) 22-23 Nov 2017

المتحدثين Speakers



Prof.Tawfiq Khoja



Dr.Samia Alhabib



Prof.Hazzas Al-Hazzaa



Dr. Khalid Alnemer



Saad Alsharrah (Kuwait)



Dr. Khalid Al-Rubeaan

Follow Us :



PPHksu



PHKSU



sch_sa17

المدينه الطبيه بجامعة الملك سعود - القاعه الرئيسيه بمستشفي طب الاسنان الجامعي - الرياض

✉ INFO@SCH-SA.COM ☎ 0542285440 ☎ 0118051005 ☎ 0118057978 ☎ SCH-SA.COM

Imperial College
London



FACULTY OF
PUBLIC HEALTH

اتحاد المستشفيات العربية
Arab Hospitals Federation

الجمعية العلمية لطب امراض الوباء
SAUDI EPIDEMIOLOGY ASSOCIATION



Organizer



Media



Partners



Government



اكتئاب ما بعد الولادة



ولادة طفل يمكن أن يؤدي إلى خليط من المشاعر القوية، من الإثارة والفرح للخوف والقلق. ولكن يمكن أن يؤدي أيضاً إلى شيء غير متوقع - الاكتئاب. العديد من الأمهات يمرون بتجربة بعد الولادة خصوصاً مع أول طفل والتي عادة ما تشمل تقلب المزاج، ونوبات البكاء، والقلق وصعوبة في النوم. تبدأ عادة غضون يومين أو ثلاثة أيام بعد الولادة، ويمكن أن تستمر لمدة تصل إلى أسبوعين. ولكن بعض الأمهات تواجه اكتئاب أكثر شدة وطويل الأمد يعرف باسم الاكتئاب بعد الولادة.

الاكتئاب بعد الولادة ليس عيب أو ضعف. انه من مضاعفات الولادة. إذا كان لديك اكتئاب ما بعد الولادة، يمكن أن يساعدك العلاج الفوري على تصحيح الأعراض - والتمتع بطفلك.

الأعراض

قد يظن البعض أن اكتئاب ما بعد الولادة هو مجرد حزن أو قلق في البداية، ولكن علامات وأعراض اكتئاب ما بعد الولادة أكثر كثافة وتستمر لفترات طويلة، في نهاية المطاف قد يتدخل في قدرة الأم على رعاية طفلها والمهام اليومية الأخرى. عادة ما تتطور الأعراض خلال الأسابيع القليلة الأولى بعد الولادة، ولكن قد تبدأ في وقت لاحق - حتى ستة أشهر بعد الولادة.



قد تشمل أعراض الاكتئاب ما بعد الولادة:

- مزاج مكتئب أو تقلبات مزاجية شديدة
- البكاء المفرط
- صعوبة في الترابط مع طفلك
- الانسحاب من العائلة والأصدقاء
- فقدان الشهية أو تناول أكثر من المعتاد
- عدم القدرة على النوم (الارق) أو النوم أكثر من اللازم
- التعب الشديد أو فقدان الطاقة
- انخفاض الاهتمام والمتعبة في الأنشطة
- التهيج الشديد والغضب
- الخوف أنك لست أم جيدة
- مشاعر العدم، العار، الذنب أو عدم كفاية
- تقلص القدرة على التفكير بوضوح، والتركيز أو اتخاذ القرارات
- القلق الشديد ونوبات الذعر
- أفكار تضرر نفسك أو طفلك
- الأفكار المتكررة من الموت أو الانتحار

إذا لم يتم معالجته اكتئاب بعد الولادة قد يستمر لعدة أشهر أو أكثر.

متى ترى الطبيب

إذا كنت تشعرين بالاكتئاب بعد ولادة طفلك، قد تكوني متربدة أو محروقة للاعتراف به. ولكن إذا واجهت أي أعراض بالاكتئاب بعد الولادة، يجب استدعاء الطبيب وجدولة موعد والحصول على مساعدة على الفور.



من المهم استدعاء الطبيب في أقرب وقت ممكن إذا كانت علامات وأعراض الاكتئاب لديها أي من هذه الميزات:

- لا تنتلاشى بعد أسبوعين
- تزداد سوياً
- جعل من الصعب بالنسبة لك لرعايه طفلك
- تجعل من الصعب إكمال المهام اليومية
- تفكراً أفكاراً تضر نفسك أو طفلك
- إذا كان لديك أفكار انتحارية

النساء اللواتي يعانون من الاكتئاب قد لا يعترفون بأنهم مكتئبين. قد لا يكونوا على بينة من علامات وأعراض الاكتئاب. إن كنت تشک في أن أحدى الصديقات أو إحدى أفراد أسرتك لديها الاكتئاب بعد الولادة، ساعدهم على التماس العناية الطبية على الفور. لا تنتظر وتأمل في التحسين.

الأسباب

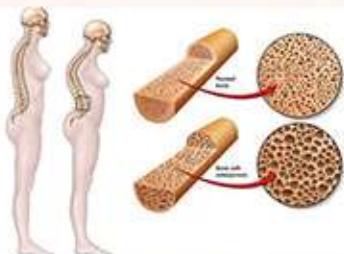
ليس هناك سبب واحد للاكتئاب ما بعد الولادة، ولكن التغيرات الجسدية والمشاكل العاطفية قد تلعب دوراً.

التغيرات الفيزيائية: بعد الولادة، يحدث انخفاض كبير في الهرمونات (هرمون الاستروجين والبروجسترون) في الجسم مما قد يسهم في الاكتئاب بعد الولادة. هرمونات أخرى تنتجها الغدة الدرقية أيضاً قد تنخفض بشكل حاد - والتي يمكن أن تتسبب بالشعور بالتعب، بالبطء والاكتئاب.

المشاكل العاطفية: الحرمان من النوم قد يؤدي إلى مشكلة في التعامل مع حتى مشاكل بسيطة. قد تكوني قلقة بشأن قدرتك على رعاية المولود الجديد. قد تشعرين بأنك أقل جاذبية، أو تشعرين بأنك فقدت السيطرة على حياتك. أي من هذه القضايا يمكن أن تسهم في اكتئاب ما بعد الولادة.



هشاشة العظام



هشاشة العظام تجعل العظام ضعيفة وهشة - هشة جداً لدرجة أن السقوط أو حتى الضغوط الخفيفة مثل الانحناء أو السعال، يمكن أن يسبب كسر. الكسور المرتبطة بهشاشة العظام تحدث غالباً في الورك والمعصم والعمود الفقري. العظام الأنسجة الحية، هذه الأنسجة يتم تدميرها وإعادة بنائها واستبدالها باستمرار. هشاشة العظام تحدث عندما تكون عملية إعادة بناء العظم أبطأ من عملية التدمير.

هشاشة العظام تؤثر على الرجال والنساء من جميع الأجناس. ولكن النساء - وخاصة النساء الأكبر سنًا اللواتي وصلن سن اليأس - يتعرضن لأعلى المخاطر. الأدوية، اتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية يمكن أن يساعد في منع فقدان العظام أو تقوية العظام الضعيفة.

الأعراض

عادة لا توجد أعراض في المراحل الأولى من فقدان العظام. ولكن بمجرد أن تضعف عظامك بسبب هشاشة العظام، قد يكون لديك علامات وأعراض تشمل ما يلي:

- آلام الظهر، والناجمة عن كسر
- فقدان في طول القامة مع مرور الوقت
- انحناء في وضعية الجسم
- كسر العظام الذي يحدث بسهولة أكبر بكثير مما كان متوقعاً

متى ترى الطبيب

قد تحتاج التحدث إلى طبيبك حول هشاشة العظام إذا تناولت الستيرويدات لعدة أشهر في وقت واحد، أو إذا وصلت سن اليأس في وقت مبكر، أو إذا تعرضت للديك لكسور الورك.



الأسباب

العظام هي في حالة دائمة من التجديد - يتم بناء عظام جديدة ويتم تكسير العظام القديمة. عندما كنت صغيرا، جسمك يصنع العظام الجديدة أسرع من تكسير العظام القديمة فتزداد كتلة العظام. معظم الناس تصل إلى ذروة كتلة العظام في أوائل العشرينات من عمرهم. مع زيادة العمر، يتم فقدان كتلة العظام أسرع مما يتم إنشاؤه.

مدى احتمال تطور هشاشة العظام يعتمد جزئيا على كمية كتلة العظام التي حققتها في شبابك. كلما زادت كتلة العظام، كلما زاد عدد العظام لديك "في البنك" وقل احتمال تطور هشاشة العظام مع تقدمك في السن.

عوامل الخطر

هناك عدد من العوامل التي تزيد من احتمال حدوث هشاشة العظام - بما في ذلك العمر، والعرق، وخيارات نمط الحياة، والظروف الطبية والعلاجات.

مخاطر غير قابلة للتغيير

بعض عوامل الخطر لهشاشة العظام هي خارج عن سيطرتك، بما في ذلك:

الجنس: النساء أكثر عرضة لتطور هشاشة العظام من الرجال.

العمر: كلما زاد العمر زادت احتمالية تطور هشاشة العظام.

العرق: كنت في خطر أكبر من هشاشة العظام إذا كنت أبيض أو من أصل آسيوي.

التاريخ العائلي: إن وجود أحد الوالدين أو الأشقاء الذين يعانون من هشاشة العظام يضعك في خطر أكبر، خاصة إذا تعرضت أمك أو والدك لكسر في الورك.

حجم الإطار الجسم: الرجال والنساء الذين لديهم إطارات جسم صغيرة يميلون إلى أن يكونوا أكثر عرضة للخطر.



تناول الأسماك في فترة الحمل

تشكل الأسماك جزءاً مهماً من التغذية المتوازنة خلال الحمل. إنها تعتبر مصدراً لبروتين ذي جودة عالية، فيتامينات من فئة B، معادن مثل الحديد والزنك وأحماض الدهون من نوع أوميغا 3 المهمة لتطور المخ وجهاز الرؤية لدى الأطفال والأولاد. إلى جانب ذلك، من الممكن أن تحتوي أنواع معينة من السمك على مواد كيماوية ومعادن ثقيلة مثل الزئبق، الرصاص، الملوثات الصناعية، وكميات كبيرة من هذه المواد قد تلحق الضرر بالجنين.

تنصح دائرة الأغذية والأدوية الأمريكية FDA المرأة الحامل والمرضع الامتناع عن تناول سمك أبو سيف، سمك القرش، كينغ وماكرل. يمكن تناول أنواع أخرى من الأسماك، ولكن يفضل تحديد كمية تناولها حتى ٣-٤ وجبات في الأسبوع، ويُفضل دمج عدة أنواع. يمكن لسمك التونة وشرائح التونة الطازجة أن تحتوي على كمية كبيرة من الزئبق، ولذلك يُستحسن الامتناع عن تناولها. يعتبر سمك التونة المعلب آمناً للأكل، ولكن يجب تناوله كجزء من وجبة السمك الأسبوعية (من الممكن تخفيض المواد الملوثة بواسطة إزالة الجلد وطبقة الدهون عن السمك قبل الطبخ).

الشرب خلال الحمل

يلعب الماء دوراً هاماً في تغذية المرأة الحامل، خاصة فيما يتعلق بالدورة الدموية التي يزيد حجمها. يقوم الماء بنقل فئات الطعام إلى الجنين. يساعد الماء الأأم على المضغ والابتلاع، وهو يمنع الإمساك أيضاً ويقلل من الالتهابات في المسالك البولية. إن شرب كمية كافية من الماء يمنع الجفاف لدى الأأم.

تحتاج النساء خلال فترة الحمل إلى ٦ كؤوس من الماء على الأقل وإلى كأس إضافية لكل ساعة عمل (ما مجموعه ليس أقل من ١٠ كؤوس من الماء يومياً).

من الممكن شرب الماء، المشروبات الخفيفة والعصائر، ولكن يجب أن تذكر أن المشروبات الخفيفة والعصائر تحتوي على سكر وسرعات حرارية يجب أخذها بالحسبان في قائمة الطعام اليومية. يجب الانتباه إلى أن القهوة، المشروبات الخفيفة والشاي التي تحتوي على الكافيين تقلل من كمية السوائل في الجسم، لذلك لا يتم حسبانها في إطار كمية السوائل المطلوبة لليوم الواحد. يجب التشديد على الشرب الكثير خاصة في الثلث الأخير من الحمل.



التغذية الصحية لحمل سليم

التغذية هي أحد العوامل المؤثرة جداً على الحمل وعلى المرأة الحامل. ما الذي ينصح بأكله وشربه في فترة الحمل؟ ما هو النطاق الطبيعي للزيادة في الوزن وكيف يتم التخلص من الوزن الزائد بعد الولادة؟ ستجدون هنا إجابات على أسئلة تشغله بال كل ألم مستقبلية. من المعروفاليوم أن التغذية الصحيحة في فترة الحمل تخفف من خطر الإصابة بمرض سكري الحمل، تسمم الدم وارتفاع ضغط الدم، كما ومن المحتمل أن تمنع الارتفاع المفرط في الوزن. بالإضافة إلى ذلك، تكون غذاء الجنين ناتج عن غذاء الأم، هناك أهمية كبيرة للتغذية التي تتلقاها الأم في فترة الحمل. الاستنتاج هو أن تغذية الأم خلال الحمل مهمة لصحتها ولتطور الجنين السليم الذي ينمو في أحشائهما.

التغذية الحكيمية

من المهم أن نعرف أنه في فترة الحمل تزيد الحاجة إلى المك ونات الغذائية، وتحتاج المرأة الحامل إلى نحو ٣٥ - ٤٤ سعرة حرارية إضافية. المبادئ الأساسية للتغذية الحكيمية: وجبات منتظمة وغذاء وتنوع فئات الطعام، تصبح أكثر أهمية في فترة الحمل من أي فترة أخرى. من المستحسن أن تتبع الزيادة في السعرات الحرارية من كل فئات الغذاء- الكربوهيدرات، البروتينات، الدهنيات، الخضار والفواكه.

لا حاجة للقول "الأكل من أجل شخصين" بل زيادة كل وجبة قليلاً كما سنفصل لاحقاً. القائمة الغذائية اليومية الحكيمية (حتى قبل الحمل (مهمة من أجل صحة المرأة وصحة الطفل. يجب أن تحتوي القائمة الغذائية، قبل الحمل وخلاله، على كافة فئات الطعام بما فيها الفيتامينات والمعادن الضرورية للطفل ولتطوره السليم.



بماذا تختلف القائمة الغذائية في الحمل عن القائمة السابقة؟ (قبل الحمل) في حال شدّت على حمية غذائية صحية قبل الحمل، من المفضل إجراء تغيير طفيف على القائمة الغذائية، مثل زيادة كمية السعرات الحرارية اليومية (خاصة في الأطعمة الغنية بالبروتين، الحديد، حمض الفوليك والكالسيوم، في الخضار والفاكهه).

ما هي زيادة الوزن المسموح بها؟

اكيلوغرام، في حال بدأت المرأة الحامل حملها بوزن طبيعي حسب الطول. الزيادة في - يتراوح معدل الارتفاع في الوزن خلال الحمل بين ٨ - ١٣ كيلوغرام، في حال بدأت المرأة الحامل حملها بوزن طبيعي حسب الطول. الزيادة في الوزن هي أمر شخصي ومتصل، من بين أمور أخرى، بوزن الأم الأولى، وهذا يختلف بين امرأة وأخرى.

للزيادة القليلة نسبياً في وزن الأم الحامل علاقة بولادة طفل يكون وزنه قليل أيضاً ولها علاقة بالولادة المبكرة أيضاً. من ناحية أخرى، فإن الارتفاع الكبير في وزن الأم يزيد من خطورة الإصابة بسكري الحمل وارتفاع ضغط الدم وتعقيدات في الولادة. إضافة إلى ذلك، يكون مستوى مواليد النساء البدينات منخفضاً في سلم أبغر وهم معرضون ليكونوا أولاداً بدينين في المستقبل.

الزيادة في وزن الأمهات تزيد من خطورة حدوث NEURAL TUBE DEFECTS لدى الأولاد، من دون علاقة باستهلاك حمض الفوليك. علينا ألا ننسى أن معظم النساء يرغبن في إتمام الحمل والعودة إلى الوزن السليم، ولذلك فإن الزيادة المعتدلة والصحية في الحمل تزيد من فرصة العودة إلى الوزن السابق بسرعة وبسهولة أكبر.

يجب على المرأة الموجودة تحت الوزن الطبيعي زيادة وزنها بنحو ١٢.٥ كيلوغرام (+٥ كيلو)، بينما يفترض أن المرأة التي بدأت حملها بوزن زائد أن يرتفع وزنها نحو ما معدله ٨ كيلوغرام.



هل من الصحيح أنه يجب الأكل في فترة الحمل من أجل شخصين؟

ما زالت التوصيات الدقيقة بالنسبة لزيادة السعرات الحرارية موضع خلاف بسبب المعلومات المتباينة حول ارتفاع الأيض في الجسم، تكدس طبقة الدهنيات وانخفاض في اللياقة البدنية مع تقدم الحمل. من الواضح أن هناك حاجة إلى زيادة السعرات الحرارية وفقاً لوزن المرأة الحامل الأولي، ولكن لا حاجة للأكل من أجل شخصين.

تهدف التوصيات القائمة اليوم إلى المدى المطلوب في زيادة الوزن خلال الحمل بما يتلاءم مع الـ BMI قبل الحمل:

- مؤشر كتلة الجسم، الناتج عن قسمة الوزن (بالكيلوغرام) على الطول (المتر المربع).

بالنسبة لـ BMI الأقل من ١٩.٥ (ما دون الوزن الطبيعي) - من المفضل زيادة الوزن بـ ٢.٥ كيلوغرام (١٨-١٢.٥) خلال الحمل.

بالنسبة لـ BMI من ١٩.٥-٢٥ (الوزن السليم) - من المفضل زيادة الوزن بـ ١٠.٥ كيلوغرام (٦-١٢.٥) خلال الحمل.

بالنسبة لـ BMI من ٣٠-٣٦ (الوزن الزائد) - من المفضل زيادة الوزن بـ ٨ كيلوغرام (٧-٦) خلال الحمل.

بالنسبة لـ BMI الذي يزيد عن ٣٠ (سمنة) من المفضل زيادة الوزن حتى ٦ كيلوغرام.

تم تحديد التوصيات المذكورة أعلاه في أعقاب تحليل إحصائي لولادات كان وزن المولود فيها هو الأمثل، ولم تعاني الأم من تعقييدات في الولادة وخفض الوزن بعد الولادة.

هل يسمح بانتهاج حمية غذائية لخفض الوزن خلال الحمل؟

إن الارتفاع الكبير في الوزن يزيد من رغبة المرأة بخفض وزنها. من المهم أن نعرف أن خفض الوزن بواسطة حمية قليلة جداً بالسعرات الحرارية



(في فترة الحمل والإرضاع من المحتمل أن تقلل كمية الحليب وجودته وبذلك من الممكن أن تلحق الضرر بصحة الطفل وسرعة نموه. من ناحية أخرى، فإن الحمية المعتدلة والمتوازنة، التي تحتوي على كافة فئات الطعام والتي تتم مراقبتها من قبل أخصائية حمية غذائية، يمكن أن تساهم في تحسين النظرة الذاتية ومنع البدانة المفرطة).

الفيتامينات والمعادن في فترة الحمل

ترتفع الحاجة إلى الفيتامينات والمعادن خلال فترة الحمل. يمكن توفير جزء منها بواسطة تغذية منوعة تحتوي على الخضار، الفواكه، اللحوم، الدجاج، السمك، الحليب ومشتقاته، الحبوب والبذور. أحياناً، لا يكون بالإمكان توفير الكمية المطلوبة من الغذاء، لذلك يجب تناول إضافات التغذية (يجب استشارة الطبيب أو أخصائية التغذية).

B12

فيتامين يساعده في بناء الجهاز العصبي لدى الجنين ويشارك في بناء الأنسجة من البروتينات. تكون مصدر هذا الفيتامين من الحيوان فقط - منتجات اللحوم، السمك، الحليب والبيض، من المستحسن للنساء النباتيات/اللواتي يتناولون أطعمة طبيعية، فحص كمية الفيتامين في الدم وتناول فيتامين B12 وفقاً لذلك، إضافة تغذية (يجب استشارة أخصائية تغذية وطبيب).

حمض الفوليك

ينتمي إلى مجموعة الفيتامينات من الفئة B، وتكون من أهميته في تطور المخ والجهاز العصبي لدى الجنين، اللذان يتتطوران في الأسابيع الأولى من الحمل. حمض الفوليك الذي يتم تناوله قبل الحمل وخلال الأشهر الأولى منه، يقلل من خطر حدوث العاهات الخلوقيّة في قناة العاًمود الفقري لدى الجنين.



لذلك تنتصح وزارة الصحة كل امرأة في سن الإخصاب وخاصة قبل الحمل وخلاله تناول إضافة بقدر ٤٠ ميكروغرام من حمض الفوليك في اليوم. ابتدأً من الشهر الرابع للحمل يجب الانتقال إلى علاج مدمج يحتوي على الحديد بقدر ١٠٠ مليغرام وحمض الفوليك بقدر ٥ مليغرام حتى نهاية الحمل. بالإضافة إلى ذلك، من المستحسن تناول غذاء غني بحمض الفوليك، مثل: الحبوب، الجوز، الخضار والأوراق النباتية الخضراء (الخس، الكرفس، الملفوف)، القرنبيط، البروكلي، الكبد والحمضيات.

الحديد

معدن مهم لانتاج الهيموغلوبين في كريات الدم الحمراء لدى الأم والجنين. في النصف الثاني من الحمل تزداد الحاجة إلى الحديد نتيجة إلى ارتفاع حجم الدم. يمتص الجنين الحديد الذي يحتاج إليه من مجتمعات حديد الأم. يمكن للنقص في الحديد أن يسبب فقر الدم الذي يسبب الولادة المبكرة، الوزن المنخفض في الولادة، فرط التعب وضعف الأم. توصي المرأة الحامل بتناول أطعمة غنية بالحديد: لحوم البقر، الحبش، الأسماك، الحبوب، الفواكه المجففة، الجوز واللوز وحبوب الصباح الغنية بالحديد. من المهم أن نعرف أن الحديد الذي يكون مصدره من الحيوان يتم استيعابه بشكل أفضل من الحديد الذي يكون مصدره من النبات. أطعمة غنية بفيتامين C (الحمضيات، البندورة، الفلفل، الكيوي) تزيد من امتصاص الحديد ويُفضل تناولها في وقت قريب من تناول الأغذية الغنية بالحديد. مثال على ذلك، إضافة سلطة خضار متبلة بعصير حامض طازج إلى وجبة لحوم وحبوب. من المفضل التقليل من شرب الشاي، القهوة، والكولا فهي تحتوي على كفائيين ومعيقات استيعاب الحديد. نظراً لأنه لا يمكن الحصول على كل كمية الحديد المطلوبة من الغذاء فقط، تنتصح وزارة الصحة بتناول إضافة طعام تحتوي على الحديد بقدر ١٠٠ مليغرام في اليوم ابتداءً من الأسبوع التاسع للحمل وحتى ٦ أسابيع بعد الحمل. يمكن لتناول الحديد أن يسبب انخفاض في كمية الزنك عند الأم. الزنك مطلوب لامتصاص حمض الفوليك بشكل أفضل وهو يساهم في تطور خلايا الجسم وفي عملية انقسام الخلايا. لذلك، تنتصح النساء اللواتي يتناولن الحديد بكميات كبيرة بإغناء طعامهن بتشكيله من اللحوم، الدجاج، السمك، البذور، الجوز، وبراعم الحنطة الغنية بالزنك.



أعراض شائعة أثناء الحمل

الغثيان والتقيؤ

تعاني العديد من النساء من الغثيان والتقيؤ بدرجات متفاوتة، وخاصة في الثلث الأول من الحمل. يمكن التخفيف من هذه الأعراض بواسطة الإجراءات التالية:

- توزيع الطعام على وجبات صغيرة وعلى فترات متقاربة.
- توزيع الشرب على طول اليوم.
- استنشاق الهواء النقي.

في بعض الأحيان، تساعد إضافة الكربوهيدرات، كرقائق البسكوت (الكريكر)، بين الوجبات.

الامتناع عن الوصول إلى حالة معدة فارغة.

الاستراحة عند التعب (في بعض الأحيان تساعد ساعة أو ساعتان إضافيتان من النوم في اليوم على تقليل الغثيان والتقيؤ).

من المستحسن أن تعرف كل امرأة، عن طريق "التجربة والخطأ" ما هي الأغذية التي تسبب الغثيان والتقيؤ أو تخفف من هذه الظاهرة.

يجب الانتباه إلى أنه إذا استمر الغثيان والتقيؤ بعد الأسبوع الـ 14 من الحمل، فقد تكون هناك حاجة إلى تدخل طبي.

اشتهاء أغذية معينة

لقد تمت ملاحظة وجود اشتهاء شديد إلى الخيار المخلل والبودرة وأطعمة معينة أخرى لدى العديد من النساء الحوامل (سبب ذلك غير واضح). من المعروف أن هذه الظاهرة يمكن أن تسبب تغييرات في استهلاك الأغذية لدى أولئك النساء. من المهم أن نعرف أنه لا يوجد تأثير لهذه الظاهرة على تغذية الطفل، حيث أن الطفل يمتص كل فئات الطعام الحيوية له من دون علاقة بما تشهيه الأم.

الحرقة

تحدث الحرقة خلال الحمل عادةً بسبب تغييرات في الهرمونات التي تبطئ مرور الطعام عبر الجهاز الهضمي، وكذلك بسبب زيادة حجم الرحم الذي يحدث أحياناً ضغطاً على المعدة، وخاصة في الأسابيع الأخيرة من الحمل.



يمكن التخفيف من هذه الأعراض بواسطة الإجراءات التالية:

توزيع الطعام على وجبات صغيرة وعلى فترات متقاربة.

يوصى بالامتناع عن تناول الأغذية المثيرة مثل الطعام الحار والمتبل، الكفافيين، الشوكولاتة، الكولا والأطعمة المقلية والدهنية.

يوصى بالامتناع عن ارتداء الملابس الضيقة.

يوصى بالامتناع عن الاستلقاء بعد الأكل مباشرة.

يوصى بالنوم على وسادة أو رفع رأس السرير (يمكن وضع مكعبات خشبية تحت أرجل السرير).

الإمساك

يعود سبب الإمساك خلال فترة الحمل إلى تغييرات هورمونيه (في بعض الأحيان بسبب إضافة الحديد خلال فترة الحمل). يوصى للنساء اللواتي يعانيين من الإمساك القيام بما يلي:

الإكثار من شرب الماء - على الأقل ١٥-١٢ كأساً من السوائل في اليوم.

إثراء التغذية بالأطعمة الغنية بالألياف، مثل الخضار والفواكه، حبوب الصباح الغنية بالألياف، الخبز المصنوع من الحنطة الكاملة، البقول والحبوب الكاملة.

يمكن لإضافة زيت زيتون، اللبن الفواكه المجففة أن تساعد هي أيضاً.

يجدر بالنساء اللواتي يعانيين من الإمساك الشديد استشارة الطبيب فيما يتعلق بمستحضر ملائم (يجب الحذر من تناول المستحضرات المعدة لعلاج الإمساك مثل السينا وغيرها).

التلوث في الطعام

النساء الحوامل تعانين من حساسية أكبر للتلوث الذي في الطعام غير الطازج أو النباتي. يمكن للتلوث من مصدر جرثومي أن يسبب الإجهاض أو أن يلحق الضرر بالجنين.



أعراض شائعة أثناء الحمل

بهدف الامتناع عن التسمم من الطعام، من المستحسن عدم تناول اللحوم النيئة واللحوم التي لم تطهى على نحو كافٍ، الامتناع عن تناول السمك الذي مثل السوشي والساشيمي؛ الامتناع عن استهلاك منتجات الحليب التي لم تجتاز عملية بسترة والأجبان الناضجة مثل الكمبير، الباري والروكفور؛ وتناول البيض المطهي فقط (الامتناع عن تناول البيض الرخو، بيضة العين والمأكولات التي تحتوي على رغوة البيض النيئة). عند تحضير الطعام يجب التشديد على قواعد النظافة: غسل الأيدي وتغطية الأطعمة والاحتفاظ بها مبردة.

النشاط البدني خلال الحمل

يوصى بممارسة نشاط بدني معتدل فهو يحسن صحة الأم والجنين. إنه يساعد على منع ارتفاع الوزن، يقلل من خطر حدوث أمراض مزمنة ويحسن الشعور العام. يمكن للنساء اللواتي يكون حملهن سليماً وقد اعتدن على ممارسة النشاطات البدنية قبل الحمل، مواصلة النشاط المعتدل، مثل المشي أو السباحة (نحو ٣٠ دقيقة في اليوم، معظم أيام الأسبوع). يجب على النساء اللواتي لم يمارسن النشاطات البدنية قبل الحمل أن يستشرن الطبيب قبل بدء النشاط.

النشاطات التي من الممكن أن تسبب الخطر على الجنين هي ألعاب الكرة (خوفاً من حدوث إصابة الكرة بالبطن)، رفع الأنقال، الغطس، الهبوط وأي نوع آخر من رياضة الملامسة التي يمكن أن تسبب الكدمات. النشاط البدني غير موصى به للنساء الحوامل اللواتي يعانين من ضغط دم مرتفع وللنساء اللواتي اجتنزن عملية إجهاض أو ولادة مبكرة. في حال وجود شك، من المستحسن استشارة الطبيب.

يجدر بنا أن نعرف أنه يتوجب على النساء الحوامل اللواتي يمارسن النشاطات البدنية شرب الماء بكثرة قبل الفعالية وخلالها، وذلك لمنع حدوث الجفاف، وكذلك للمحافظة على التزويد الكافي لكافة فئات الطعام.

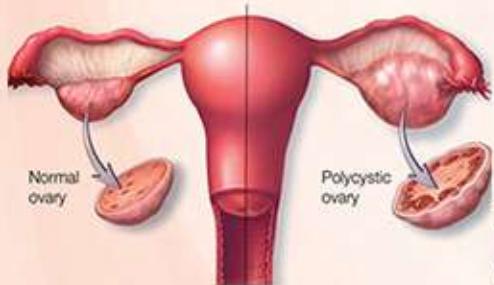
الأعشاب الطبية في الحمل

ثمة ميل لاعتبار إضافات الطعام النباتية والأعشاب الطبية آمنة للتناول. يجب أن نعرف أن أبحاثاً قليلة فقط كانت قد فحصت أمانها في فترة الحمل،



وأنه من الممكن للأعشاب وفيتامينات مختلفة (بما فيها تلك التي يتم شراؤها من دون وصفة طبية) أن تلحق الضرر في فترات معينة، بما فيها فترة الحمل، ولذلك يُمنع استخدامها (من المفضل دائماً استشارة أخصائي قبل تناولها). يفضل الامتناع عن التقليل من استخدام الأعشاب الطبية التي يعمل جزء منها كمنشط، إذ من الممكن أن تلحق الخطر بالحمل وبالجنين.

فيما يلي قائمة (جزئية) بالأعشاب الطبية التي يمكن أن تلحق الضرر بالحمل: كوهوش، كلندولا، كولا، أفدرارا، دونغ-كواي، جينسنج، غوارانة، ليكوريتس، سينا. بالإضافة إلى ذلك، يجب على النساء الحوامل أن تحددن كمية شرب الشاي "النباتي" إلى ٢-٣ كأس في اليوم على الأكثر، وتفضيل الشاي المعبا بأكياس على الشاي المباعث.



تكيس المبايض:

هو خلل هرموني يحدث عند السيدات وينتج عنه وجود تكيسات صغيرة غير طبيعية على سطح المبيض، وحجمها يصل إلى ٨ مللي، ويصبح من الصعب إطلاق البويضة وبالتالي يحدث اضطرابات في الدورة الشهرية

وتتأخر في الإنجاب. وتحدث هذه المشكلة في السيدات بنسبة ٥ - ١٠ %، وتعتبر أكثر سبب شيوعاً وراء تأخر الإنجاب. قد تبدأ المشكلة في أثناء فترة المراهقة باضطرابات بسيطة في الدورة الشهرية، وقد تستمر لمدة سنوات دون ملاحظتها حتى وصول المريضة لسن الزواج وملاحظة تأخر الإنجاب وإجراءفحوصات بحثاً على سبب المشكلة، كما أن تكيس المبايض يصيب السيدات من كافة العرقيات بنسبة متقاربة. وبشكل عام يساعد التشخيص والعلاج المبكر في حل المشكلة وتجنب أي مضاعفات طويلة المدى. أنواع تكيس المبايض الأخرى رغم أن مصطلح تكيس المبايض يرتبط في اللغة الشائعة بمشكلة تكيس المبايض المتعدد نظراً لانتشارها بين السيدات كما ذكرنا وكونها الأكثر ارتباطاً بتأخر الحمل، لكن في الواقع فإن مصطلح تكيس المبايض بشكل عام يرتبط بعدة حالات طبية منها الحميد ومنها الخطير.



وتشمل هذه الحالات المرتبطة بظهور تكيسات على المبيض في السونار كل من:

. التكيس الجلداني: Dermoid cyst

عبارة عن نمو غير طبيعي على المبيض يتكون فيه كيس يحتوي على خلايا متعددة تشمل أنسجة متنوعة من أنسجة الجسم مثل: الجلد والشعر والأسنان، ويعتبر أحد أنواع الأورام.

. سرطان المبيض:

قد يظهر في المراحل الأولى على شكل تكيس على المبيض يظهر من خلال السونار.

. الكيس الوظيفي على المبيض: هذه الحالة ترتبط بعدم انفجار الكيس المحتوى للبويضة، والذي يفترض به المرور بهذه المرحلة بشكل طبيعي لتحرير البويضة، لكنه أحياناً يستمر في النمو ويحتوي بداخله سوائل، وتعتبر هذه الحالة من الحالات الحميدة التي غالباً ما تختفي تلقائياً في غضون ١٠ أسابيع.

. بطانة الرحم المهاجرة:

هذه الحالة ترتبط بظهور تكيسات على المبيض نتيجة انتقال أنسجة من بطانة الرحم تصل للمبيض.

. حمل خارج الرحم:

هذه الحالة قد يحدث فيها نمو للجنين في عدة أماكن منها قناة فالوب والمبيض، وفي حالة نمو الجنين على المبيض فسوف يتكون كيس جنيني على المبيض يظهر في مراحله المبكرة في السونار.

. التكيس المتعدد للمبيض:

هذه الحالة هي الأكثر شيوعاً وراء تكيسات الرحم وتنتهي عن خلل هرموني في الجسم، وهي ما سوف نناقشها بالتفصيل في هذه المقالة.



ما هي أسباب تكيس المبايض المتعدد؟

رغم أن الآيات حدوث تكيس المبايض الدقيقة غير مفهومة بالكامل بعد، إلا أنها سوف نحاول تقسيم آلية حدوث تكيس المبايض المتعدد لعدة مراحل من أجل التبسيط وتوضيح الخطوط العامة لسبب حدوث الحالة.

المرحلة الأولى:

خلفيات المشكلة: الجينات: حيث تظهر حالة تكيس المبايض المتعدد في العائلات، وتزداد احتمالية إصابة سيدة ما إذا كان هناك تاريخ عائلي للإصابة سواء من ناحية عائلة الأب أو عائلة الأم.

نمط الحياة: حيث ترتبط الأضطرابات الهرمونية المصاحبة لتكيس المبايض المتعدد بعوامل مثل السمنة.

المرحلة الثانية:

الخلل الهرموني: زيادة الأندروجينات: تمثل الأندروجينات هرمونات الذكورة، وفي الحالات الطبيعية يفرز بكميات صغيرة من المبيض، ولكنه في حالة التكيس المتعدد يفرز بكميات أكبر. مقاومة الأنسولين: الأنسولين هو الهرمون المسؤول عن تنظيم استعمال الدم للجلوكوز من أجل إنتاج الطاقة، وفي حالة تكيس المبايض المتعدد يحدث في خلايا الجسم درجة من المقاومة لتأثير الأنسولين مما يحفز البنكرياس لإفراز كميات أكبر من الأنسولين. بالإضافة لذلك فإن الزيادة في إفراز كل من الأندروجين والأنسولين يؤديان لاستجابة متبادلة بينهما تؤدي لزيادة الخلل الهرموني.

المرحلة الثالثة:

الانعكاسات العضوية للخلل الهرموني:

حب الشباب: يرتبط ظهور حب الشباب بعد مرحلة البلوغ بارتفاع نسبة الهرمون الذكري في السيدات المصابة بتكيس المبايض المتعدد.

زيادة نمو الشعر: نتيجة لزيادة الهرمون الذكري، يبدأ ظهور نمو غير طبيعي للشعر لدى السيدات في الوجه ومناطق مختلفة من الجسم.



المرحلة الرابعة:

الانعكاسات النفسية: كثير من أعراض حالة تكيس المبايض المتعدد تكون ضاغطة على الفتاة أو السيدة المريضة مما يؤدي لظهور آثار نفسية عند استمرار المشكلة دون علاج تتمثل في: فقدان الثقة بالنفس، وانخفاض تقدير الذات، تكوين صورة سلبية عن الجسد، الاكتئاب والعزلة، التوتر والعصبية الزائدة.

ما هي أعراض تكيس المبايض المتعدد؟

بعد تعرفنا على مراحل حدوث تكيس المبايض المتعدد وانعكاساته العضوية والنفسية، ليس من الصعب التنبيء بأعراضه التي تشمل:
السمنة وصعوبة فقدان الوزن ظهور حب الشباب.
نمو زائد لشعر الوجه والجسم.
ضعف وتقصف شعر الرأس.

تأخر حدوث الدورة الشهرية عن مواعيدها المنتظمة (قد تصل لـ 9 دورات في السنة فقط).

حدوث نزيف الدورة الشهرية بصورة غير معتادة (نزيف خفيف للغاية أو نزيف كثيف عن المعتاد).

التأخير في حدوث حمل.
اكتئاب وعزلة.
توتر وعصبية زائدة.

فقدان الثقة بالنفس، وانخفاض تقدير الذات.

كما يوجد أعراض أخرى أقل شيوعاً ترتبط باستمرار ارتفاع نسبة الهرمون الذكري، وتشمل تغيير نبرة الصوت.

صغر حجم الثدي.
زيادة حجم البظر.

ظهور علامات داكنة حول الثنيات الجلدية.



ومن ناحية أخرى.. هناك بعض الاختلافات النسبية في الأعراض وفقاً لسن المريضة كالتالي:

الفتيات المراهقات: تظهر لديهن أعراض مرتبطة بزيادة هرمون الذكورة أكثر من باقي الأعراض.

السيدات في سن ٢٠ - ٣٠: تظهر لديهن الأعراض المرتبطة باضطرابات الدورة وخلل التبويض وتأخر الحمل. السيدات بعد سن ٣٠: تظهر لديهن الأعراض المرتبطة بخلل مستويات الأنسولين في الدم وما يصاحبها من اضطراب نسب السكر والأيض بشكل عام.

فحوصات مهمة لتشخيص تكيس المبايض المتعدد يعتمد تشخيص تكيس المبايض المتعدد على معايير تشمل: انقطاع الدورة الشهرية، أو حدوثها بمعدل منخفض كل بضعة أشهر.

ارتفاع نسبة هرمون الذكورة من خلال الأعراض ونتائج التحاليل المعملية لنسب الهرمون.

وجود تكيسات متعددة على المبايض من خلال فحص السونار.

يتم تشخيص حالة تكيس المبايض المتعدد عند تحقق الشروط التالية:
أولاً: وجود اثنين على الأقل من معايير التشخيص المذكورة.

ثانياً: استبعاد الاحتمالات الأخرى وراء أعراض الخلل الهرموني مثل: اضطرابات الغدة الدرقية.

اضطرابات نسبة هرمون اللبن (البرولاكتين).

اضطرابات الغدة الكظرية الأورام المفرزة لهرمونات الذكورة.

هذا يكون من السهل التنبؤ بخطوات التشخيص التي تهدف لتقدير العوامل المتعددة المذكورة، وتشمل: الاطلاع على تفاصيل التاريخ الصحي للحالة، الاطلاع على تفاصيل الأعراض وتدرج ظهورها، الاطلاع على تفاصيل الدورة الشهرية، عمل فحص عيادي، عمل سونار للمبايض، تحليل هرمون الذكورة.



تحليل هرمونات تنظيم الدورة الشهرية LH - FSH. تحليل هرمون البرولاكتين. تحليل هرمونات الغدة الدرقية. تحليل نسبة السكر في الدم. تحليل حمل للتأكد أن انقطاع الدورة ليس سببه وجود حمل.
مضاعفات تكيس المبايض المتعدد:
العقم: هو الأكثر شيوعاً بين النساء نتيجة للاضطراب الهرموني.

نزيف الرحم: ويحدث أيضاً نتيجة للاضطراب الهرموني وانخفاض معدلات هرمون البروجستيرون.
السمنة المفرطة. ارتفاع ضغط الدم والإصابة بالأمراض القلبية.
الإصابة بداء السكري. تغيرات في لون الجلد (تصبح بعض الأماكن داكنة).

علاج تكيس المبايض المتعدد
أولاً: العلاجات الدوائية: تستهدف السيطرة على أبرز أعراض الخلل الهرموني بما يمكن المريض من الحياة بشكل طبيعي دون تأثير على وظائفه العضوية. يتم استخدام هذه الأدوية تحت إشراف طبيب ويمنع تماماً استخدامها تلقائياً لما لها من تأثيرات متداخلة على عدد كبير من هرمونات الجسم وتشمل:
تنظيم الدورة الشهرية: حبوب منع الحمل لتنظيم مستويات الهرمونات.
حبوب البروجسترون لمدة ١٤ يوم، وقد يصاحبها حدوث نزيف متقطع. حبوب الميتغورمين لتقليل مقاومة الأنسولين في الجسم، وقد يصاحبها بعض الأعراض الهضمية مثل الغثيان والإسهال والانتفاخ. العمل على فقدان ٥ - ١٠ % من الوزن الزائد.
الانتظام على برنامج تمارين يومية.

تحفيز التبويض:
دواء الكلوميفين (كلوميد): هو دواء مضاد للأستروجين يتم تناوله في النصف الأول من الدورة الشهرية، وتعتمد آلية العلاجية على غلق مستقبلات الأستروجين مما يُعطّل تثبيط الأستروجين لهرمونات LH و FSH المنظمة لعملية التبويض.



مما يؤدي لصلاح اضطراب التبويض المرتبط بالخلل الهرموني المصاحب بحالة تكيس المبايض المتعدد. الأدوية المساعدة: في حالة عدم إعطاء الكلوميفين التأثير العلاجي المطلوب لضبط نسب هرمونات FSH و LH، يتم استعمال بعض الأدوية المساعدة معه. الهرمونات المباشرة:

في حالة فشل استجابة الجسم لضبط الهرمونات المنظمة للتبويض بشكل غير مباشر، يتم اللجوء لحقن جرعات صغيرة من الهرمونات بشكل مباشر. العمل على فقدان ٥ - ١٠ % من الوزن الزائد. الانظام على برنامج تمارين يومية. تعديلات نمط الحياة العامة لتشجيع حدوث حمل؛ مثل تناول مقويات حمض الفوليك وتجنب التدخين.

معالجة نمو الشعر الزائد: الحلول التجميلية:

يتم اللجوء لها أولاً وإذا فشلت في تحقيق استجابة ملائمة أو كانت غير متوافرة يتم الانتقال للعلاجات الدوائية وتشمل إزالة الشعر بالليزر أو التدمير الكهربائي للبصيلات تحت إشراف طبيب تجميل.

دواء أيفلورنتين:

يساعد على تقليل معدل نمو الشعر، وغالباً يستخدم كعامل مساعد مع التقنيات التجميلية لإعطاء أفضل نتيجة.

حبوب منع الحمل الهرمونية:

يتم استخدامها أولاً لتقدير استجابة الجسم لها بشكل ملائم. الأدوية المضادة لهرمون الذكورة: مثل الفينستريد، يتم استخدامها بجانب حبوب منع الحمل إذا لم تعطي الأولى استجابة مناسبة، ونظراً للتأثير السلبي لهذه الأدوية على الأجنحة، يمكن استخدامها دون أن تكون مصحوبة بوسيلة فعالة لمنع الحمل

ثانياً:

العلاجات الجراحية لتكيس المبايض:

إزالة تكيسات المبايض: تتم من خلال جراحة بالمنظار، وتعتمد فكرتها الأساسية على التدمير الحراري للتكييسات. يتم اللجوء لها في حال عدم فاعلية الخيارات الدوائية بعد تجربتها لفترة كافية وفقاً لتقدير الطبيب المتابع للحالة.



عمليات التلقيح الصناعي: تتم عمليات التلقيح الصناعي من خلال أخذ بويضة من الأأم وتلقيحها معملياً بالحيوان المنوي من الأب. يتم اللجوء لها في حال فشل حدوث حمل رغم اتباع خطة علاج دوائية كاملة.

ثالثاً:

العلاجات الطبيعية والمنزلية في تكيس المبايض المتعدد رغم أن مشكلة تكيس المبايض المتعدد كما فهمنا من جولتنا في هذا المقال تنتهي في الأصل عن خلل هرموني مما يستدعي تدخلات دوائية دقيقة في الجرعات العلاجية، إلا أن هذا لا ينفي أن هناك بعض العلاجات الطبيعية وتعديلات نمط الحياة التي تساعد بشكل كبير في تحسين حالة تكيس المبايض المتعدد مع الانتظام على الأدوية، وتشمل هذه الحلول الطبيعية:

فقدان الوزن الزائد:

من خلال اتباع نظام غذائي صحي منخفض السعرات الحرارية بالإضافة للانتظام على برنامج منتظم للتمارين الرياضية اليومية.

الاعتماد على الكربوهيدرات المعقدة التي يتم حرقها في الجسم ببطء على مدار اليوم مثل: القمح والمكرونة والأرز البني.

تقليل تناول الصودا والعصائر الصناعية.

تقليل الوجبات السريعة لاحتواها على دهون غير صحية.

النشاط الدائم يساعد على حرق الجلوكوز مما يحمي المصابات بتكيس المبايض المتعدد من مشاكل ارتفاع السكر في الدم ويُساعد في شفاء الأعراض بشكل أسرع.



سرطان عنق الرحم

سرطان عنق الرحم cervical cancer هو أحد أنواع السرطانات التي تحدث في عنق رحم المرأة (مدخل الرحم من المهبل). لا يكون هناك أية أعراض لسرطان الرحم في مراحله المبكرة غالباً. ولكن، عندما تظهر بعض الأعراض، يكون أكثرها شيوعاً حدوث نزف مهبلي غير مألوف، والذي يمكن أن يحدث بعد الجماع، وفي الفترات الفاصلة بين أيام الطمث، أو بعد سن اليأس.

حدوث نزف غير مألوف لا يعني بالضرورة وجود إصابة بسرطان عنق الرحم، إلا أنه ينبغي أن يتحقق الطبيب من الحالة في أسرع وقت ممكن.



الإناث المعرضات للإصابة بسرطان عنق الرحم:
يؤدي الالتزام ببرنامج فحص عنق الرحم واكتشاف التغيرات الخلوية مبكراً إلى خفض عدد حالات سرطان عنق الرحم.

يمكن أن يحدث سرطان عنق الرحم عند النساء من جميع الأعمار، ولكن الحالة تُصيب بشكل رئيسي النساء الناشطات جنسياً واللواتي تتراوح أعمارهن بين ٣٠-٤٥ عاماً. ومن النادر جداً إصابة النساء اللواتي لم تبلغن سن ٢٥ عاماً.

المعالجة:

يمكن معالجة سرطان عنق الرحم، عند تشخيصه في مرحلة مبكرة، من خلال الجراحة عادةً. ويمكن في بعض الحالات المحافظة على الرحم في مكانه، إلا أنه قد يكون من الضروري استئصاله hysterectomy في حالات أخرى.

يمكن اللجوء إلى المعالجة الإشعاعية كبدائل عن المعالجة الجراحية عند النساء اللواتي اكتسبن إصابتهن بسرطان عنق الرحم في مراحله المبكرة. كما أنها تُستخدم في بعض الحالات إلى جانب المعالجة الجراحية.

بينما تُعالج الحالات الأكثر تقدماً من سرطان عنق الرحم باستعمال توليفة من المعالجة الكيميائية والمعالجة الإشعاعية عادةً.

وقد تكون لبعض المعالجات المستعملة آثار جانبية مهمة وطويلة الأمد، حيث تتضمن حدوث انقطاع طمث مبكر وعمق.



لقاح سرطان عنق الرحم:

توصي المنظمات الصحية العالمية بتطعيم جميع الفتيات اللواتي تتراوح أعمارهن بين ١٢-١٣ عاماً بلقاح فيروس الورم الحليمي البشري، وذلك كجزء من برامج التلقيح الوطنية الخاصة بالأطفال، فمن شأن ذلك أن يقيهن من الإصابة بسرطان عنق الرحم.

تشير الدراسات الإحصائية حول السرطان في المملكة المتحدة إلى أن سرطان عنق الرحم هو ثاني أكثر أنواع السرطان شيوعاً لدى النساء اللواتي لم يتجاوزن ٣٥ عاماً، حيث يجري تشخيص ٢٩٠٠ إصابة بسرطان عنق الرحم سنوياً في المملكة المتحدة وحدها، على سبيل المثال. وقد توفيت حوالي ٩٧ امرأة نتيجة الإصابة بسرطان عنق الرحم عام ٢٠١١ في المملكة المتحدة.

وعلى الجانب الآخر، تقدر الدراسات بأنه يمكن إنقاذ ما يقارب من ٤٠ امرأة سنوياً عند تلقيح الفتيات ضد فيروس الورم الحليمي البشري قبل الإصابة به. يتكون اللقاح من جرعتين تحقن كل منهما في أعلى الذراع (حقنة عضلية)، بفارق ستة أشهر على الأقل بين الجرعة الأولى والثانية، على الأقل يتجاوز الفاصل ٢٤ شهراً. وقد أشارت البحوث إلى أن هذا اللقاح يقي من سرطان عنق الرحم لمدة ٢٠ سنة على الأقل.

سكر الحمل



هو أحد أنواع السكر التي تحدث أثناء فترة الحمل وقد تصيب به أي سيدة نتيجة تغيرات هرمونية في المشيمة ويتميز بارتفاع السكر في الدم. ويبدأ هذا النوع من السكر في النصف الأخير من الحمل ويذول عادة بعد الولادة. والفتاة الأكثر عرضة للإصابة بهذا المرض: من لديهم تاريخ وراثي للمرض، أو ولادة أطفال أوزانهم أكثر من ٤ كجم، أو الزيادة غير الطبيعية في وزن الأم.



وسكر الحمل لا يؤثر فقط على الأم، وإنما تمتد إلى جنينها وهو يكبر في رحمها، وأحياناً تبقى إلى ما بعد ولادته، ومنها:

- **تعرض الجنين لمستويات عالية ومركزة من جلوكوز الدم، وأي خلل في غذاء وتغذية الجنين يؤدي إلى التأثير على نموه.**
- **ارتفاع السكر وزيادة نسبة الجلوكوز في دم الأم تنتقل إلى الجنين، وتحوّل من سكر إلى دهون تحيط بجسمه وتعيقه أثناء الولادة، كما وتعيق تنفسه بشكل طبيعي.**
- **سكر الحمل يمكن أن يؤدي إلى موت الجنين داخل الرحم، أو إلى كبر حجمه مما يحتاج عملية قيصرية.**
- **زيادة نسبة الماء تؤدي إلى حدوث ولادة مبكرة دون نمو الجنين بشكل كامل وصحيح.**
- **هناك عواقب أخرى بعد مرحلة الولادة تمتد إلى الرضيع، فمن الممكن أن تصيبه السمنة أو مرض لسكري في طفولته، بجانب ضعف وظائفه الحركية، وارتفاع معدلات الكسل أو فرط النشاط.**
لذلك يجب على كل سيدة في فترة الحمل أن تتخذ هذه الاحتياطات الازمة لتفادي المضاعفات:

١. مراجعة عيادة الحوامل بانتظام وفي أوقاتها المحددة.
٢. المراقبة المنزلية لمستوى السكر في الدم وتسجيل النتائج وفقاً لتعليمات الطبيب أو أخصائية تعليم وتدريب مرضى ٣,٨ إلى ٥,٢ مليمول. كما يجب ألا تزيد القراءات عن ٦,٦ مليمول بعد ساعتين من الأكل" ومن الضروري فحص البول يومياً للتأكد من عدم وجود مادة الكيتون.
٣. إتباع الحمية الغذائية الموصوفة من قبل أخصائية التغذية.
٤. عند الحاجة إلى استعمال الأنسولين، يجب الالتزام بالجرعة الموصوفة في مواعيدها المحددة مع احتمال زيادة أو نقصان كمية الأنسولين على حسب مستوى السكر في الدم.
٥. الاستمرار في مزاولة التمارين الرياضية حسب إرشادات الطبيب.
٦. مراجعة عيادة السكر بانتظام.





فوائد الرضاعة الطبيعية

حليب الأم هو أول غذاء طبيعي يتناوله الرضيع، إذ يوفر كل ما يلزم للرضيع من طاقة وعناصر مغذية في الأشهر الأولى من حياته، كما يستمر ذلك الحليب في تغطية نحو نصف احتياجات الطفل الغذائية أو أكثر من ذلك خلال الجزء الثاني من العام الأول، ونحو ثلث تلك الاحتياجات خلال العام الثاني من حياته.

فوائد حليب الأم للطفل:

- مادة (اللباء) وهي مادة صفراء أول ما يخرج من ثدي الأم بعد الولادة قبل تكون الحليب وتحتوي على كميات هائلة من الأجسام المناعية المقاومة للفيروسات والبكتيريا.
- حليب الأم يعد التغذية المثالية للطفل؛ لأنه يحتوي على مزيج مثالى من الفيتامينات والبروتينات، والدهون كل ما يحتاجه الطفل في النمو.
- يحمي الطفل من الأمراض العدوى مثل التهابات الأذن، وأمراض الجهاز التنفسى، والإسهال والقيء؛ لأنه يحتوى الأجسام المضادة، وهي مواد خاصة تساعده على مكافحة العدوى.
- حماية الطفل من الحساسية.



• يحتوى حليب الأم على أحماض دهنية مهمة تساعده على نمو دماغ الطفل، ونمو قدراته العقلية.

• درجة حرارة الحليب مناسبة للطفل.

فوائد الرضاعة الطبيعية للأم:

- تسهم الرضاعة الطبيعية في تعزيز صحة الأمهات وعافيتهن لأنها تساعده على الوقاية من مخاطر الإصابة بسرطان المبيض أو سرطان الثدي.
- يسهم هرمون الأوكسيتوسين الذي يتم إفرازه بكميات كبيرة خلال الرضاعة في تقلص الرحم، وتسرع عملية التمايل للشفاء بعد الولادة.
- تساعده الرضاعة الطبيعية على تنظيم النسل، وذلك بتبعاعد الولادات نتيجة ارتفاع هرمون البرولاكتين.



- تعمل الرضاعة الطبيعية على استهلاك سعرات حرارية عالية، مما يؤدي إلى خفض وزن الأم المكتسب أثناء الحمل.
- للرضاعة الطبيعية منافع نفسية وعاطفية؛ لأنها فترة التفاعل المباشر بين الأم والطفل.
- الرضاعة الطبيعية أقل تكلفة اقتصادية.
استعداد الأم قبل الرضاعة الطبيعية:
 - غسل اليدين والثدي والحلمة.
- الجلوس في وضع مريح لبدء الرضاعة وتسنيد الظهر أو التمدد في الفراش.
- الصدرية لا بد أن يكون مقاسها مناسباً، وأن الثديين في وضع مريح، ويفضل الصدرية القطنية المخصصة للرضاعة.
- يتكون الحليب في الثدي وتزداد كميته مع عملية شفط الطفل له، كلما زاد شفط الطفل للحليب زادت كمية إدراة الحليب في الثدي.
- الإرضاع بشكل متكرر.
- إفراج الثدي الأول ثم الانتقال إلى الثدي الثاني عند عدم شبع الطفل.
- التأكد من أن الطفل يحصل على الأقل على 8 رضعات خلال 24 ساعة (قد يأخذ الطفل 10-12 رضعة في اليوم).

الطريقة الصحيحة للرضاعة الطبيعية





سرطان الثدي

ما هو سرطان الثدي؟

ينتج السرطان من خلل في الحمض النووي للخلية الحية يؤدي إلى إشارات تشجع نمو الخلية، أو إلى وقف إشارات عدم النمو، وينتج من ذلك انقسام خلايا أنسجة الثدي ونموها دون الخضوع لأنظمة التحكم الطبيعية في الجسم. وقد تغزو هذه الخلايا النسيج المحيط بالثدي، كما يمكن أن تنتقل لأجزاء الجسم الأخرى عن طريق الدم، أو الجهاز الليمفاوي إذا لم يتم علاجها

حقائق وأرقام عن مرض سرطان الثدي:

يعد سرطان الثدي من أكثر الأورام انتشاراً بين النساء.

يشكل سرطان الثدي 16.1% من الأورام المنتشرة في المملكة.

متوسط عمر الإصابة في المملكة عند التشخيص 50 سنة.

تعتبر المنطقة الشرقية الأعلى بنسبة الإصابة بسرطان الثدي

طرق التشخيص المبكر:

تصوير الثدي بالموجات فوق صوتية لسن أصغر من 35 عاماً حسب إرشادات الطبيب التصوير الاشعاعي للثدي كل سنة/سنتين حسب العمر وتاريخ الإصابة في العائلة يؤدي الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي إلى الشفاء بنسبة عالية بإذن الله...

مراحل سرطان الثدي:

إن تشخيص وتحديد المرحلة التي يكون فيها السرطان يعتمد على عدة عوامل تجمع عن الورم منها:

- مدى وجوده في العقد الليمفاوية.
- حجم الورم.
- نتائج الفحص السريري.
- مدى انتشاره خارج الثدي.
- نتائج التصوير الاشعاعي.
- نتائج الخزعة.
- نتائج العملية الجراحية لاستئصال الورم.
- بعض تحاليل الدم التي قد تضيّف وتساعد في المتابعة المستقبلية.



عادات تحسن صحتنا النفسية

الصحة النفسية هي المستوى من الرفاهية الذي يصل إليه الإنسان عند خلو عقلة نفسه من الاضطرابات، وبالتالي يكون في هذه الحالة متمتع بدرجة عالية من العاطفة والسلوك الجيد.

هناك عدة مدارس تعرف الصحة النفسية للإنسان، فقد عرفها عالم النفس فرويد بأنها القدرة على القيام بالعمل. أما المدرسة السلوكيّة عرفتها باختيار السلوك المناسب مع المواقف التي يواجهها، وأخيراً عرفها العالم ماسلو بأنها امتلاك الإنسان شخصية سوية تساعده على التعامل مع التي تحدث معه.

ترتبط الصحة النفسية بالعادات التي نمارسها يومياً، سواء كانت سلوكيّة أو فكريّة. ماهي تلك العادات؟ هل هي سهلة التطبيق؟ أم أنها من المثاليات التي نقرأها ونعجز عن تطبيقها؟

أول هذه العادات هي الرضا والقناعة بما أملك وبما وصلت إليه وبما أنا عليه، يليها الامتنان والشكر لله على ما أعطي، ركز على الايجابيات في حياتك،سامح نفسك على اخطائك وسامح الاخرين، كل هذا سينعكس عليك روحياً.

ثانياً كن واعياً بمشاعرك، حدد ما الذي يشعرك بالحزن أو الغضب ثم اسع لتجيئه أو تغيير رده فعلك اتجاهه.

ثالثاً توازن في حياتك، اتزن في أكلك، نومك، وقت عملك وراحتك، نشاطك وحتى مشاعرك. لا افراط ولا تفريط.

رابعاً اهتم بصحتك الجسدية فهي تتعكس على صحتك النفسية، مارس الرياضة وابحث عن النوع الذي يمتعك، تناول طعاماً خرج من الطبيعة يحتوي على جميع الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم ليتغذى.

خامساً أضف معنى لحياتك، ببساطة سبب يجعلك تنهض من سريرك لتنقوم به. حاول القيام بشيء تحبه وتستمتع به يفيدك ويفيد الآخرين، قد يكون عمل ابداعي أو تطوعي، قضاء وقت في تمنيه علاقات اجتماعية أو عائلية.

سادساً عليك بتقوية العضلات الوسطى، وهي عضلات البطن والحوض وأسفل الظهر، حيث أن مشاعر الخوف والقلق تجتمع في البطن؛ ولكن عند تقويتها ستكون أقوى في مواجهة هذه المشاعر السلبية.

سابعاً أبقى على تواصل مع الآخرين، نحن بحاجة إلى العلاقات الاجتماعية الصحية، وأقصد بالصحية تلك الخالية من النزاعات المتواصلة والمشاعر السلبية، علاقات تستطيع فيها أن تعبّر عن آراءك ومشاعرك، علاقات تقدم لك الدعم والسعادة.



Women's Health