

الدكتور المتوكل:
5000 امرأة يُمتنّ سنوياً

9

والصحة تحشد لرمد
وفيات الأمهات

Almajalah Alttebiah

المجلة



الطبية

مستقلة - متخصصة - تصدر كل شهر | نوفمبر 2019 | العدد (23)

الجهل والعادات
يجبسان مريضة
نفسية عشر سنوات

الناصور الولادي ..
قاتل وعلاجه متاح

وسائل تنظيم الأسرة
حماية للأم ورعاية
للطفل

لا تحملن في مايو ..
والهاتف لا يؤثر
على الجنين

للتقاييل من الوفيات
قابلة لكل قرية



Glovit

الصحة والحيوية



globalpharma
A SANOFI COMPANY

يرجى استشارة الطبيب أو الصيدلي.

شركة النهدي الطبية الدولية المحدودة

alshdi-medical.com

+967 1 539333/539666

+967 1 539924



Parazoxanide cap

Nitazoxanide

500 mg



دواعي الاستعمال:

- علاج داء الأميبات Amebiasis .
- علاج داء الجيارديات Giardiasis .
- علاج الاسهال متعدد الاسباب (أميبي - جاردي - بكتيريا)
- علاج مضاد للديدان الشائعة .
- علاج داء الدودة الشريطية القزمية Tapeworm
- Hymenolepis nana/Dwarf



Royal Pharma

رويال فارما للأدوية
Royal Pharma For Drugs

Pain reliefer

Analgesic & anti-inflammatory

COMPOSITION:

One capsule:

Diclofenac sodium	50 mg
Vit B1	50 mg
Vit B6	50 mg
Vit B12	0.25mg



دواعي الاستعمال :

- إلتهاب الاعصاب والام الاعصاب وعرق النسا والصداع
- والام الروماتيزم المختلفة .
- إلتهاب مفاصل الضقرات الحاد المزمن .
- إلتهاب مفاصل الضقرات الحاد المزمن .
- إلتهاب الضقرات .
- نوبات النقرس الحاده .
- الروماتيزم الغير مفصلي .

Egypt

الجرعة
كبسولة ثلاث مرات في اليوم

Royal Pharma

00967 5 308831 ☎️ حراجة جدة - المملكة العربية السعودية
00967 4 250644 ☎️ شارع نوريه، كازميا للفنم الجين - ابو صبرا القده
00967 4 250644 ☎️ شارع النور، القويات - حد البرقة الجبله للاجودا ايجاز
00967 4 424165 ☎️ المصنع ابو - شارع نجر - امام مستشفى النصر

00967 1 454999 ☎️ فرع مسقط - مبنى شركة رويال فارما
00967 6 421112 ☎️ فرع جيبوتي - شارع جاد
00967 3 300099 ☎️ فرع عمان - شارع القاهرة - سوق الادوية
00967 3 225935 ☎️ فرع الكويت - شارع الواسلات

00967-1-454999 ☎️ فرع الرياض - حي النور - شارع جازي
00967-1-454998 ☎️ فرع جدة - شارع النور
00967-1-454997 ☎️ فرع مكة - شارع النور



39
أسناني

■ الدكتور غادر الشمج :
التغذية السليمة تحافظ
على أسنان الحامل

40
دراسة

■ تلوث الهواء يسبب
الإجهاد التلقائي

42
فن الحياة

■ دور الزوج بعد ولادة
زوجته

44
نقاهاة

■ أغلى قبلة في التاريخ
يستلم ثمنها طفل ألماني

21
تحقيق

■ زواج الأطفال ..
أضرار صحية .. وأسر
مفككة

28
جديد الطب

■ حماية الحمض النووي
من التلف .. بات ممكنا
■ دواء جديد قد يتغلب على
سرطان الثدي

32
توعية

■ 6 فحوصات هامة لصحة
المرأة والجنين
■ أشهر علامات الحمل المبكر
■ فوائد الرضاعة الطبيعية
للطفل وللأم

7
فلك الطب

■ وزير الصحة: خمسة آلاف امرأة
يمتن سنويا
■ حشد لرصد وفيات الأمهات
والاستجابة.. والبدائية من الأمانة

10
تقرير

■ الناسور الولادي .. مرض يمكن
تجنبه وعلاجه متاح

18
لقاء

■ مدير مستشفى الأمراض
النفسية يكشف: الجهل والعادات
المغلوطة تحبس امرأة عشر
سنوات

الهيئة الاستشارية:
أ.د. علي الكاف
د. محمد القعيطي
د. محمد هطيف
د. احمد العاقل
د. محمد التزيلي
د. عبد الملك أبو دنيا

صاحب الامتياز - المدير العام

وائل شرحة

wailsharha@gmail.com

رئيس التحرير
معين النجري
مدير التحرير
هاني المحويطي

المستشار القانوني
محمد عبدالمؤمن الشامي

هيئة التحرير
محمد غبسي
غيداء العديني

المدير الفني
نشوان البروي
المدير التجاري
فارس الجمعاني

المدير المالي
حميد شراح

مدير العلاقات العامة
د. خالد القايطي

مسؤول التسويق
طه عز الدين

التصوير الفوتوغرافي
فؤاد الحراري

التدقيق اللغوي
عبدالله الجرموزي

مدير التوزيع
هاني علي صلاح

سعر النسخة للبيع (250)

سعر الاشتراك للزود (300)

سعر الاشتراك للجهات الرسمية
والخاصة (500)



جرعة أولى



تناقضات
المجتمع لا تزال
قائمة ومؤثرة،
ونظرتنا للمرأة
قاصرة، فلا
حقوق لها سوى
في المطبخ أو
تربية الأبناء،
بينما الشعوب
الأخرى ارتقت
بالمرأة والرجل
معا فنهضت
اقتصاديا
وتعليميا وثقافيا
وغير ذلك.

اللقاء الأول



وائل شرحة
المدير العام

يجب أن تسن قوانينك في هذه الليلة.. دستورك.. خطوتك الحمراء.. منها لا تسأل كيف قضيت يومك.. أو أين أنت ذاهب ومتى ستعود.. ولا تتهاون في طرح لوائحك في العيش بنبرة صوت شديدة ومصطلحات حازمة.. ولا تسأل أن تحسم المعركة لصالحك خلال عشر دقائق.

ذلك جزء بسيط مما همس لي به الأصدقاء والأهل المتمسكون بعادات بائدة وتقاليد مغلوطة.. قبل زواجي بأيام، كأي عريس يتلقى كماً هائلاً من تلك المحاضرات التي تؤسس لحياة مليئة بالمرض والتعاسة.

وعلى الجانب الآخر يهمس لي فريق مختلف ممن عرفوا القيمة الحقيقية للمرأة عن أهمية الرعاية الصحية للزوجة في اللقاء الأول.

الفريق الأول لم يدرك دور التغذية المعنوية والنفسية من الرجل للمرأة في الليلة الأولى.. لفتاة انتقلت من منزلها إلى منزل لم تعش فيه من قبل إلى جوار رجل لم تتحدث معه من قبل، وأجواء لم تعشها من قبل وإلى محيط مختلف عن محيطها المعتاد.

ويبقى ثمة صراع داخل الرجل بين نصائح الفريقين لما قبل الزواج.. ولا يحسم الصراع إلا مدى ثقافة الرجل أو قوة تأثير أحد الفريقين في حال عدم وعي الرجل بدور المرأة.

ذلك جزء من كمية هائلة من عادات وتقاليد واهية لا تصلح علاقة الرجل بالمرأة ولا تجعل الحياة بينهما سعيدة.. إنما تلحق بحياتهما وبالأسرة جملة من الأضرار وتخلف حالة نفسية مزعجة تنعكس على صحة الزوجين وتنتقل إلى الأسرة والمجتمع.

يحدث هذا في مجتمعنا اليمني المحافظ، وأنا أختلف مع ذلك وستتفقون معي لو اطلعت على قضايا وإحصائيات المباحث والنيابات، لأنكم ستعرفون أننا مجتمع نصنع الكذبة ونصدقها ونعيش أجواءها، وكل ذلك يحدث بسبب قصر الوعي لدى البعض منا عن أهمية مشاركة المرأة في بناء الوطن باعتبارها من أهم مكوناته الرئيسية.

"وراء كل رجل عظيم امرأة" لكن في مجتمعنا نادرا ما يسمح بوجود امرأة عظيمة سوى كانت أمّاً أو زوجة أو أختاً أو زميلة.

تناقضات المجتمع لا تزال قائمة ومؤثرة، ونظرتنا للمرأة قاصرة، فلا حقوق لها سوى في المطبخ أو تربية الأبناء، بينما الشعوب الأخرى ارتقت بالمرأة والرجل معا فنهضت اقتصاديا وتعليميا وثقافيا وغير ذلك.

هناك مثل آخر لا أعلم قائله لكن قائله الله بما قال "زوج بنت الثمان وعليها الضمان" عبارة من خمس كلمات لا زالت تورث لمجتمعنا كوارث أسرية لا تحمد عقباها، حيث أن هذا المثل عملت وتعمل به أسر يمنية كقانون يحثهم على تزويج بناتهم وهن في عمر صغير وجسد واه لا يقوى على تحمل الحياة الزوجية.. وغير مهياً للانتقال من المدرسة والمرح وثمان الحلوى إلى ربة منزل وصاحبة مسؤوليات وأم لأطفال.

لا تدرك الأسرة التي تقدم على تزويج بناتها الصغيرات خطورة هذه الخطوة/الجريمة صحيا ونفسيا على فلذات أكبادها، وما يترتب على ذلك بعدها من حمل مبكر قد ينهي حياة الفتاة.

إحصائية غير رسمية تقول أن 90% من النساء اليمنيات المصابات بالناسور الولادي، يطلقن من أزواجهن وينبذن من قبل أسرهن والذي يحدث نتيجة ولادة متعسرة وتكون أغلب ضحاياها من الفتيات صغيرات السن.

وبينما تحتمي الأسرة بضيئها الجديد تهجر وتُعزل الأم، التي هي السبب الرئيسي في قدومه، وتحرم من ممارسة أبسط نشاطات الحياة والعيش.. في وقت يفترض بالزوج والأهل أن يساندوها ويقدموا لها الرعاية الصحية وسبل العلاج والتشافي وهي متاحة وبسيطة.

أمثلة وعادات مغلوطة لا زالت تضع فتياتنا في ظروف صحية حرجة وسيئة ترافقهن طفلة حياتهن وتنعكس تلك الظروف سلبيًا على الأسرة والمجتمع وتؤثر على مستقبل البلد بشكل عام.

لذا إذا أردنا أن نحقق ما عناه الشاعر وهو يصف الأم بمدرسة إذا أعدتها أعددت شعبا طيب الأعراق.. وإذا أردنا أيضا أن نحقق حلمنا في شعب راق وصحي وواع، يجب على كل فرد أن يراعي المرأة ويعاملها بما يليق بها كإنسانة لها مشاعر وحقوق أيا كان موقعها في الأسرة وأن يقدر ويحترم دورها في بناء المجتمع.

Pharmacare
فارماكير



فخر الصناعة المحلية



شراب



ديكسومين

منشط للكحة - مريل للاحتقان - مضاد للحساسية

يُخفف و يزيل

أعراض البرد و الزكام و التحسس

- ⊙ الكحة الجافة
- ⊙ حكة الأنف و الحلق
- ⊙ العطاس
- ⊙ سيلان الأنف
- ⊙ إنسداد الأنف
- ⊙ حكة و احمرار العينين
- ⊙ تدمع العينين
- ⊙ احتقان الجيوب الأنفية



وزير الصحة: خمسة آلاف امرأة يمتن سنوياً



المجلة الطبية:

كشف الدكتور طه المتوكل وزير الصحة العامة والسكان، عن تدهور وضع الأمومة والطفولة في اليمن جراء الحرب والحصار، موضحاً أن هناك مليون ولادة في العام، يموت منها خمسة آلاف امرأة.

وقال الوزير المتوكل في لقاءه مع رئيسة الشئون الإنسانية بصندوق الأمم المتحدة للسكان شوكو أركاكي إن أكبر ضحايا الحرب هم الأطفال والنساء، متطرقاً إلى رؤية الوزارة في الصحة الإنجابية بما فيها صحة الأم والطفل، ومؤكداً أهمية تقديم الخدمات لهذه الفئة كحزمة واحدة، مشيراً إلى سعي الوزارة الى توفير قابلة لكل قرية في مختلف المحافظات.

وطالب وزير الصحة بزيادة دعم الصندوق للوزارة، والعمل على سرعة إنشاء مركز للناسور الولادي في مستشفى السبعين وكذا توفير الحضانات للمستشفيات ودعم مستشفيات الأمومة والطفولة في المحافظات، مشدداً على أهمية تعزيز الشراكة مع الصندوق وتسهيل عمله ليقوم بدوره الإنساني وتقديم الدعم للقطاع الصحي في اليمن.

من جانبها أشادت رئيسة الشئون الإنسانية بصندوق الأمم المتحدة للسكان بتعاون الوزارة وتسهيل عمل الصندوق في اليمن، منوهة بالجهود التي تبذلها الوزارة للنهوض بالقطاع الصحي في اليمن خاصة ما يتعلق بالأم والطفل، مؤكدة استعداد الصندوق بالتعاون مع الوزارة لتنفيذ رؤيتها في شئون الأمومة والطفولة.

حشد لرصد وفيات الأمهات والاستجابة.. والبداية من الأمانة

غيداء العديني

أكد الأستاذ نبيل صلاح -مدير إدارة المعلومات في الإدارة العامة للصحة الإنجابية بوزارة الصحة أن أكثر من 70 % من حالات الولادة تتم في المنازل وبدون أياد ماهرة مما يزيد نسبة وفيات الأمهات والمواليد . وأشار في تصريح لـ "المجلة الطبية" إلى أن من أولويات الوزارة البدء بإعداد خطة على ضوءها ستبثق عدّة أنشطة، من ضمنها حشد إعلامي للمناصرة والتأييد، وتوعية المجتمع بأهمية الحد من وفيات الأمهات والمواليد وذلك عبر عدد من الأنشطة ومنها الترصّد لوفيات الأمهات والاستجابة من أجل تحسين خدمات الطوارئ التوليدية في المرافق الصحية .

وأفاد صلاح أن الدولة تعمل بالتعاون مع الشركاء على تحسين جودة الخدمات الصحية وإيجاد حلول ومعالجات والبحث عن أسباب الوفاة.

وقال «استفدنا من تجربة الأردن في المستشفيات التي تقدم خدمات الترصّد لوفيات الأمهات والاستجابة» مؤكداً أن وزارة الصحة والسكان ستقوم بتطبيق نموذج في أحد مستشفيات أمانة العاصمة.

ويجسب حديث مدير إدارة المعلومات سيتم بناء عليه رصد الوفيات عبر البحث عن أسباب الوفيات في أحد المرافق الصحية، والاستجابة عبر خدمات الجودة من تدريب وتأهيل الكادر، والدعم بالأدوية المنقذة لحياة الأمهات والمواليد، بالإضافة إلى الأجهزة والمعدات الطبية وغيرها من التدخلات .

كما أكد صلاح أن الوزارة تقوم بعملية تحديث للأدلة الصحية الإنجابية والمعايير. مشيراً إلى أن الوزارة تمتلك نظاماً إلكترونياً حصلت عليه بدعم من صندوق الأمم المتحدة للسكان وقد تم تدشينه منذ بداية العام الجاري.. وصفه بأنه يعد أول نظام في وزارة الصحة يقوم بجمع قاعدة بيانات عن المرافق الصحية والخدمات التي يقدمها، ويراقب حركة الإمداد أولاً بأول.

وختم حديثه بالقول "بدأنا بتطبيق هذا النظام على مستوى المديرية كخطوة أولى في جميع المحافظات والمديرية في الجمهورية من أجل تحسين نظام المعلومات وتأمين سلع وخدمات الصحة الإنجابية في جميع المرافق لتحسين الأداء».



انفوغرافيك



بيانات التخطيط الخاصة بالصحة الإنجابية لعام 2019



النساء في سن
الإنجاب 15 - 49

6,525,000



معدل المواليد الإجمالي
لكل 1000 نسمة

33,4



عدد السكان
توقعات عام 2019

29,663,000



عدد الولادات تحت
إشراف كادر صحي

396,298



عدد الولادات
المتوقعة

990,774



التقدير المتوقع لعدد
الحمل في السنة

1,040,281



عدد النساء الحوامل اللاتي
سيحتجن إلى تدخل طارئ

91,032

عدد الولادات التي تنتهي
بموت الجنين أو إسقاط 15%
من الولادات الحية

79,158



عدد الولادات القيصرية
المتوقعة بنسبة 5% - 15%

148,600 - 49,537



عدد النساء المتزوجات في
سن الإنجاب اللاتي يحتجن
إلى استخدام وسائل تنظيم
الأسرة الحديثة بمعدل 20%
من النساء المتزوجات

796,155

عدد الأزواج الذين يحتاجون إلى
علاج العدوى المنقولة جنسياً

434,500



Shaphaco
Pharmaceutical Ind.



شفاكو
للصناعات الدوائية

ESOPrazol

Esomeprazol

The effective PPI & the right relief



الجمهورية اليمنية - صنعاء - عطان - شارع الستين - صندوق بريد : ٢٠٧٢
تلفون : ٢٠٠٦٢٠ - ١ - ٠٠٩٦٧ - فاكس : ٢٠٠٦٢٢ - ١ - ٠٠٩٦٧

www.shaphaco.com



تقرير

الناسور الولادي

مرض يمكن تجنبه وعلاجه متاح

تقرير/ نجلاء راجح

بالتحكم بخروج البول أو البراز أو كليهما لا إرادياً بشكل مستمر ليلاً ونهاراً هذا يدل على أنها مصابة بالناسور الولادي.

وتشير تقارير طبية الى ان هناك آثاراً أخرى للناسور الولادي مثل ولادة أطفال مليصة نتيجة لطول فترة الولادة، والتي تحدث في 85% -100% من الحالات، إضافة الى تقرحات شديدة في القناة المهبلية، و«تدلي القدم» حيث يحدث شلل في الأطراف السفلية الناجم عن تلف الأعصاب، مما يجعل من المشي أمراً مستحيلاً بالنسبة للنساء.

أسباب الإصابة

تعود أهم أسباب إصابة المرأة بالناسور الولادي الى استمرار المرأة الحامل في حالة المخاض لأيام متتالية دون الحصول على التدخل الطبي الضروري لمساعدتها ، وتشير الاحصائيات الرسمية الى أن غالبية النساء اللائي يصبن بناسور الولادة يستمر المخاض لديهن 3 أيام وأكثر بالمعدل.

كما ان هناك عوامل أخرى تساعد في إصابة النساء بهذا المرض مثل الحمل المبكر للنساء وهن مايزلن في سن صغيرة، وهذا ما يحدث غالباً في اليمن، بالإضافة الى خلل في التناسب الرأسي الحوضي لدى المرأة بسبب سوء التغذية وعدم حصولها على كفايتها من الكالسيوم وفيتامين د، ما قد يسبب لديها تشوهات في الحوض.

كما أن كبر كتلة جسم الجنين أو أن طريقة تموضع الجنين في الرحم ليست مناسبة لعملية الولادة قد تكون سبباً إضافة الى تعرض الحامل لعملية ختان الاناث.

وهناك أسباب أخرى لكنها ليست شائعة بكثرة مثل إصابة المرأة بالسرطان أو تعرضها للأشعة خلال علاج السرطان، أو نتيجة إجراء جراحي مهبلي غير ناجح تماماً.

ومن الممكن أن ينشأ ناسور الولادة عن عنف جنسي تعرضت له المرأة، أو عن إصابتها بمرض منقول جنسياً مثل مرض الورم الحبيبي اللمفي.

وقاية واجبة

يدرج الأطباء والجراحون جملة نصائح وتعليمات للحوامل اثناء متابعة الحمل وقبل أن يحين موعد ولادتهن، ان يكون ولادة آمنة تحت اشراف كادر مؤهل ومنها الولادة في مركز طبي أو مستشفى، حتى وان كانت الفحوصات المنتظمة لا تدل على علامات خطر أثناء الحمل. ويؤكدون أن الولادة تحت إشراف طبي يجب أن تشمل النساء اللائي تقل أعمارهن عن 17 عاماً أو تزيد عن 35 عاماً، والنساء اللائي ولدن أكثر من 5 ولادات، والحوامل المرضيات واللائي يعانين من فقر الدم بسبب نقص الحديد، وعدم تناولهن طعاماً صحياً كافياً، ومرضات السكري، ومن لديهن مشاكل سابقة مع الحمل

غرفة مهترئة في سطح المنزل ودورة مياه متهالكة وأثاث بسيط ، هذا كل ما تمتلكه فوزية العتمي 27 سنة بعد ان أصيبت بالناسور الولادي ، وبدلاً من ان تذهب الى غرفة العمليات لإجراء التدخل الجراحي اللازم فرضت عليها أسرتها عزلة أشبه بالسجن. تقول صديقتها فردوس عمر لـ«المجلة الطبية» ان فوزية كانت فتاة مرححة حتى بعد ان تزوجت في سن مبكر 14 عاماً وخلال 12 سنة أنجبت سبعة أطفال غير ان حملها الأخير تسبب لها بكثير من المتاعب وأهمها إصابتها بالناسور الولادي.

وبحسب كلام فردوس تعنتي والدة فوزية بالأطفال وتسمح لهم بزيارة أهمهم باستمرار لكنها لا تسمح لهم بالمبيت عندها، في الوقت الذي لم يعد يزورهم والدهم الذي يعمل في بيع الخضروات في العاصمة صنعاء إلا مرة كل ستة اشهر وتستغرق فترة زيارته لزوجته دقائق قليلة كزيارة المريض حد تعبيرها.

فوزية واحدة من آلاف النساء اليمنيات اللائي اصبن بهذا المرض ولا يجدن طريقاً الى العلاج إما بسبب الفقر وقلة الوعي أو بسبب الحرج وعدم البوح به لهذا عادة ما يسمى هذا المرض «بالمريض الصامت». وعادة ما تتعرض مريضات الناسور الولادي للطلاق أو الهجر أو العزلة. هناك مليوناً امرأة في العالم مصابات بالناسور الولادي غير المعالج، ويضاف إليهن سنوياً 100 ألف إصابة جديدة، غير أن الكثير من المصابات في المجتمعات الأكثر وعياً سرعان ما يلجأن الى المستشفيات لإجراء العمليات وهذا ما جعل معظم الإصابات تتركز في الدول الفقيرة والتي منها اليمن .

الثقب المهلي

يعرّف صندوق الأمم المتحدة للسكان (UNFPA) الناسور الولادي بأنه «إصابة أثناء الولادة تم إهمالها إلى حد كبير، على الرغم من الأثر المدمر الذي يسببه على حياة الفتيات والنساء المتضررات، تحدث غالباً نتيجة ولادة متعسرة لفترات طويلة بدون تدخل طبي عاجل في الوقت المناسب - غالباً بالتدخل بعمليات قيصرية طارئة، الضغط المتواصل من رأس الطفل على عظام حوض الأم يضر بالأنسجة الرخوة، ويخلق ثقباً أو ناسوراً بين المهبل والثالثة او المهبل والمستقيم أو كليهما ، يحرم الضغط الأنسجة من تدفق الدم إليها ما يؤدي إلى تاكلها في نهاية المطاف، الأنسجة الميتة تتزلق خالفة ناسوراً الأمر الذي يسبب تسرباً مستمراً للبول و/أو البراز عن طريق المهبل.»

أعراض الإصابة

إن من أهم أعراض الإصابة بالناسور الولادي هي عدم قدرة المرأة

يمكن الوقاية من الناسور تقريبا بشكل كامل، عندما تستوعب المريضة نوع مشكلتها ويتعامل معها المجتمع المحيط كمصابة بمرض عادي يمكن العلاج منه بعملية ومتابعة صحية بالإضافة الى سرعة زيارة الطبيب.



تقرير

66

أهم أعراض الإصابة بالناسور «امتلاء البطن باغزات» ولسس البول أو البراز والذي قد يكون مستمرا وأحيانا يحدث فقط أثناء الليل، بالإضافة إلى إفرازات مهبلية ذات رائحة كريهة، والتهابات متكررة في المسالك البولية أو المهبل.

اللازم لهم وقد تماثلن كثيرات للشفاء. كذلك يقوم الصندوق بعمل برنامج دمج للمريضات في مجتمعاتهن و تمكينهن إقتصاديا . وأوضحت فهمية الفتيح أن الصندوق يسمى الى مضاعفة الجهود للحد من مرض الناسور الولادي من خلال حصول الجميع على خدمات الصحة الانجابية وتدريب المزيد من القابلات اللائي تتوفر من خلالهن الرعاية الصحية للأمهات والرعاية بعد الولادة لكشف حالات الإصابة بناسور الولادة ومعالجتها في وقت مبكر ، وكذا زيادة الوعي عن النواسير من خلال التوعية الإعلامية .

وفي ذات السياق، تقول مديرة الصحة الانجابية في وزارة الصحة العامة والسكان زينب البدوي ، إن صندوق الأمم المتحدة للسكان (UNFPA) يواصل دعم النساء المصابات من خلال التدخل الجراحي عبر وحدتي علاج الناسور في مستشفى الثورة ومستشفى السبعين بصنعاء ومستشفى الصداقة التعليمي في عدن، مؤكدة علاج أكثر من 308 حالات منذ عام 2012 ، وحتى مايو 2019 الجاري.

كما أفادت رئيسة قسم الناسور الولادي بمستشفى الصداقة التعليمي في عدن الدكتورة اقبال محمد ناجي ، أن المركز أجرى 64 عملية جراحية منذ العام 2014 ، وحتى مايو الحالي 2019 بنسبة نجاح 86 % ، وبينت أن أفضل الطرق للوقاية من المرض، تعد في محاربة الزواج المبكر وتأخير سن الإنجاب للمرأة.

وقالت رئيسة قسم الناسور الولادي بمستشفى الصداقة التعليمي في عدن، الدكتورة اقبال محمد ناجي انه«يمكن للمصابات بناسور الولادة إجراء جراحة لعلاج هذه الحالة» حيث يمكن علاج نحو80% إلى 95% من الحالات تقريبا عن طريق الجراحة، موضحة أن صندوق (UNFPA) يقدم للمريضة التي تأتي من مناطق بعيدة تكاليف المواصلات والإقامة لتمكين من الوصول إلى المستشفى وبدعم جميع تكاليف العمليات الجراحية والخدمات العلاجية مجاناً، بالإضافة إلى تأمين المعدات الطبية والأدوية والمستلزمات اللازمة لوحدة علاج الناسور في المرافق المستهدفة، بما في ذلك الحقائب الخاصة للمريضات التي تحتوي على الاحتياجات الأساسية من ملابس ومستلزمات النظافة الشخصية للمريضة.

والولادة مثل النزيف الشديد وارتفاع ضغط الدم أو الولادة المتعسرة. وبحسب أخصائيين يمكن الوقاية من الناسور تقريباً بشكل كامل، فهو مرض عادي يمكن العلاج منه بعملية جراحية تصحيحية ومتابعة صحية بالإضافة الى سرعة زيارة الطبيب.

العلاج ممكن

تموت أم كل ساعتين في اليمن نتيجة مضاعفات الحمل أو الولادة بحسب إحصائيات منظمات أممية. و من لم تمت أثناء الولادة تصاب بمرض كالناسور الولادي ، وكل يوم يمر على المصابة بالناسور الولادي يضاعف من مأساتها في ظل من يلاحقهن إما بنظرة الشفقة او الازدراء، هناك المثات من المصابات بالناسور الولادي في اليمن خضعن لعمليات جراحية في صنعاء وعدن، سواء على أيدي طبيبات يمنيات أو عن طريق جراحين يتم استدعاؤهم من الخارج من قبل صندوق الأمم المتحدة للسكان، وتماثلن للشفاء تماما وعدن ليهارسن حياتهن الطبيعية.

لذا يفترض على المصابة او المجتمع المحيط بها سرعة مراجعة المختصين في حالة تعرض المرأة للإصابة بالناسور الولادي ، فيحسب مختصين كلما كانت زيارة الطبيب مبكرة كانت إمكانية العلاج وتلافي الأضرار افضل، خاصة أن هناك من يعمل من أجل علاج هذا المرض حيث أكدت مختصة برامج الصحة الإنجابية في صندوق الأمم المتحدة للسكان الدكتورة أفراح الأديمي في تصريح لـ«المجلة الطبية» ان هناك المثات من الحالات في اليمن قد تم إجراء العمليات لهن وتماثلن للشفاء، مضمينة أنه في عامي 2011 و 2012 قام صندوق الأمم المتحدة للسكان باستدعاء خبير دولي لتدريب عدد من الطبيبات اليمنيات في صنعاء وعدن وقام بإجراء أكثر من 52 عملية جراحية بنجاح لمصابات بمرض الناسور في أول زيارة له . وتضيف «انه ورغم فداحة ما تتعرض له المرأة وتكرار الحالات بشكل شبه يومي إلا أنه لا توجد إحصائيات رسمية للمصابات بالناسور الولادي في اليمن كما لا يوجد أي تسجيل أو معلومات كافية عن تلك الحالات في المستشفيات الحكومية أو الخاصة».

المسكوت عنه

يعد هذا المرض من الأمراض المسكوت عنها حيث أكدت مسئولة الإعلام والتواصل في صندوق الأمم المتحدة للسكان فهمية الفتيح أن مرض الناسور الولادي من الأمراض والقضايا المغيبة سواء في السابق أو الوقت الحالي، وهو ما دفع الصندوق إلى إطلاق حملات إعلامية من ضمنها تدريب إعلاميين في صنعاء وعدن للتعريف بمرض الناسور الولادي للمساهمة برفع الوعي والتوعية به في أوساط المجتمع اليمني.

وقالت الفتيح إن قضايا المرأة مغيبة بشكل كبير في اليمن وبالتالي فإن مرض الناسور الولادي إحدى تلك القضايا، مبينة أن جميع تلك القضايا تتطلب تكاتف الجميع، لافتة إلى أن الصندوق يعتبر هذا المرض من القضايا الهامة كون المريضاات اليمنيات غالبا من الشريحة الأشد فقرا .

وأكدت الفتيح ، أن صندوق الأمم المتحدة للسكان يولي

إهتماما كبيرا بقضية الناسور

الولادي باليمن قبل أن يتم

الاتفاق مع الجمعية

الوطنية للقابلات

اليمنيات، حيث

بدأت الحالات

تأتي ويتم إجراء

الحمد لله... حيثها في الوقت المناسب...
أنجست الآن... والعالج...
لأنها حصلت على علاج في وحدة الناسور
... الآن فقط تتبع التعليمات





ريشة



كن - معها كن - معنا



كن - معها كن - معنا





ريشة



وسائل تنظيم الأسرة.. طرق آمنة لحماية الأم ورعاية الطفل

تقرير/ غيداء العديني

حماية للأم والطفل

تري الدكتورة سميرة مثنى -الأخصائية والاستشارية بالمستشفى التخصصي للأمومة الآمنة: ان «تنظيم الأسرة شيء مهم جداً، وهو يتضمن عدة أشياء منها تأخير الحمل وليس قطع النسل أو منع الحمل كما يظنّ الناس، وأيضاً يتضمن تقديم حمل جيد أو حتى علاج مشاكل، فنحن نحاول أخذ وقت كاف بين كل طفل وآخر، والغرض من هذا هو حماية الأم وأيضاً ليحصل الطفل على حقه من الرعاية والحماية. وتضيف «نحن نساعد الأم في اختيار الطريقة المناسبة، ونقوم بتوعية كل مريضة تأتي إلى هنا ونشرح لها استخدام كل وسيلة وما هي أضرارها وسليبتها وإيجابياتها، لأنه يجب على كل مريضة أن تعرف عن كل وسيلة، وفي الغالب لا تعود إلينا باستمرار تشكو الألم أو أي عرض، المريضة المتفهمة تساعدنا.»

«وسائل تنظيم الأسرة كثيرة وبعضها غير متوفر» بحسب الدكتورة مثنى، لكنها تقول «أن الأغلب منها متوفر كالأدوية

الهرمونية ولها عدة أنواع وأشكال ولكل منها استخداماته، وهناك الوسائل غير الهرمونية مثل اللولب.»

وأردفت: «يأتي إلى مركز الصحة الإنجابية التابع للمستشفى الكثير من الحالات لأجل تنظيم الأسرة، فإذا كانت هناك 40 حالة أتت إلى المركز عموماً لأجل أي نوع من الفحوصات، يكون

تعاني رجاء باعلوي 27 عاماً في سبيل الحصول على أقراص منع الحمل، وتقول «لا أدري لماذا فجأة اختفت أقراص منع الحمل من الأسواق، وما الهدف من إخفائها»

ظلت رجاء وهي أم لطفلين تستخدم أقراص تنظيم الأسرة منذ زواجها قبل ست سنوات كلما أرادت تأجيل الحمل وبعد إنجابها طفلها الثاني «لؤي» عامين، تعاني في الحصول على الأقراص التي اعتادت على استخدامها بغرض المباشرة بين فترات الحمل.

وقالت رجاء «الشريط الذي كنت احصل عليه بـ 350 ريالاً اشتريه الآن



“

ظلت رجاء وهي أم لطفلين تستخدم حبوب تنظيم الأسرة منذ زواجها قبل ست سنوات كلما أرادت تأجيل الحمل وبعد حصولها على طفلها الثاني «لؤي» عامين، تعاني في الحصول على الحبوب التي اعتادت على استخدامها بغرض المباشرة بين الحمل.

بـ 1500

ريال وبعد جهد وبحث في الكثير من الصيدليات»، مضيفة في حديثها لـ«المجلة الطبية» أن استخدام وسائل تنظيم الحمل وفر لها الوقت الكافي لتربية أطفالها بالشكل والإمكانات التي تريد، وساعدها في الحفاظ على عملها.

وتعاني ملايين النساء اليمنيات من تتابع الحمل والحمل المبكر ما ينعكس على صحة الأم وفي حالات كثيرة قد تؤدي إلى الوفاة وفقدان الأم أو الأم والطفل حيث تشير الاحصائيات الصادرة من وزارة الصحة إلى وفاة 500 أم حامل من كل 100 ألف ولادة حية، خلال العام الجاري 2019 بينما كانت بحسب مؤشرات وزارة الصحة التي اعتمدت على مسح دقيق «من منزل إلى منزل» لعام 2013 « إلى وفاة 148 أم من كل 100 ألف ولادة حية.

تقول بسمة ابراهيم في أواخر الثلاثينيات وأم لثلاثة أطفال «استخدمت الأقراص لمدة عامين وثمانية أشهر» وأضافت «وبعد ولادتي بطفلي استخدمت إبرة لمدة ثلاثة أشهر، وإبرة أخرى لثلاثة أشهر أخرى، ثم عدت لاستخدام الأقراص لمدة عامين وأربعة أشهر، وبعدها ولدت طفلي الأخير، والان أستخدم الأقراص منذ ثلاث سنوات.»

منها 20 حالة من أجل تنظيم الأسرة،

وهناك وعي كبير بين النساء، فحتى من لديها طفل واحد تقوم بعمل تنظيم للأسرة.»

لقد زاد الإقبال على وسائل التنظيم لكنها مع الأسف ليست متوفرة، مع زيادة الطلب عليها، وارتفاع أسعارها، فالذي

كان يبيع بمائة أو مائتين يباع حالياً بألف ريال، وهذه مشكلة كبيرة للغاية،» حد قولها.

وشددت على ضرورة أن تُوفّر مجاناً للنساء كما كانت قبل الحرب. وتابعت: «أغلب الأنواع الجديدة من أقراص منع الحمل اختفت من



“

تأتي إلى مركز
الصحة الإنجابية
بالمستشفى
التخصصي
للأمومة والأمنة
لطلب استخدام
وسائل تنظيم
الأسرة شهريا ما
يقارب المائة زوجة
للأقرص، وما
يقارب الخمسين
للإبر، ومن 30
إلى 50 للخرسات،
ومن 100 إلى
150 للولب، وما
يقارب الـ 350
زوجا للواقي
الذكري.

تحدث من النساء عليها استخدام الوسائل، وما هي أعمارهن، ولمدة كم يستلزم ذلك.

ونوه بأن هناك نساء تستدعي حالتهم استخدام تلك الوسائل، كالتي تعاني من أمراض في القلب أو أمراض مستعصية أو من يحدث معها تشوهات في الأجنة، فالحمل المتواصل لها مضر على صحتها، وأمثال هؤلاء النساء ما لم تستخدم وسائل تنظيم الأسرة فإن الأم قد تتعرض للموت، إلى جانب أهمية المباشرة بين الولادات، فإلله تعالى يقول «والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين»، فقد تستخدم الوسائل أيضاً للمباشرة لمدة عامين حتى يأخذ الطفل حقه من الرعاية.»

وأضاف: نحن نحسب معدل وفيات الأمهات منذ بداية الحمل إلى 42 يوماً من الولادة، وعادة تحدث أغلب وفيات الأمهات من دون سن الثامنة عشرة لأن المرأة في هذا العمر ليست مؤهلة للحمل، والحوض لديها لم يكتمل بعد، خاصة في الأرياف عندما تكون هناك حالة ولادة لا يستطيعون اسعافها في الوقت المناسب، فيحدث لها إما تمزق أو انفجار للرحم، وفي الغالب يؤدي إلى الوفاة، ولذلك فإن من أهم الأسباب الرئيسية للوفاة هي الحمل المبكر.»

ولفت الأستاذ صلاح إلى أن الأسواق كانت مكتظة بجميع أنواع الوسائل والوزارة لا تعرف شيئاً، الآن تريد الوزارة إعادة ترتيب وتنظيم العملية، ويجب أن يتم هذا الأمر عن طريقها، هي من تقوم بجلب الوسائل والأدوية وهي من توزعها، وتعرف ما تم إحضاره وما تم صرفه وإلى أين ذهب.

في الطريق

واكد مدير ادارة المعلومات في وزارة الصحة ان مخازن الوزارة فارغة من وسائل تنظيم الاسرة نافيا ان تكون المرافق الصحية خالية منها تماما ، فبحسب صلاح وزعت الوزارة على المرافق الصحية في بداية العام، مستدركا «قد يكون هناك عجز في وسيلة معينة»، مشيراً إلى تفاوت توفرها من محافظة إلى أخرى.

وأرجع النقص في بعض هذه الوسائل إلى الكثافة السكانية المرتفعة، بسبب الإقبال الكبير الذي يشكل ضغطاً، مؤكداً ان هناك كميات من الوسائل في طريقها إلى الوزارة.

السوق، رغم أنها كانت جيدة جداً وبسعر غال، لكننا لم نعد نسأل عن هذه، حتى الأدوية المدعومة من المنظمات لم تعد متوفرة، وإذا توفرت في بعض الصيدليات المستغلة بألف ريال، وهذا فرق كبير.»

تأتي إلى مركز الصحة الإنجابية بالمستشفى التخصصي للأمومة والأمنة لطلب استخدام وسائل تنظيم الأسرة شهرياً ما يقارب المائة زوجة للأقرص، وما يقارب الخمسين للإبر، ومن 30 إلى 50 للخرسات، ومن 100 إلى 150 للولب، وما يقارب الـ 350 زوجاً للواقي الذكري.

احتكار وسوق سوداء

من جهته تحدث الدكتور حزام الشميري- صيدلاني، أن هناك إقبالا كبيرا على وسائل تنظيم الأسرة من قبل الناس، لكن يوجد نقص فيها، مشيراً إلى أن الأقرص هي الأكثر طلباً، من الأنواع الأخرى كالإبر أو الفرسة ، مضيفاً انهم لا يعرفون سبب انعدامها.

وقال ان هناك موانع للحمل مثل الأقرص واللولب والإبر والخرسات والكندم الذكري والأنثوي وأيضاً التحاميل، وهناك طرق طبيعية كالعزل والجدول؛

ويضيف هناك نوعيان من أقرص منع الحمل ميكروجينون ثنائي وميكروسبت أحادي، الثنائي يتكون من مادتين ونعطيه للنساء غير المرضعات لمن لديها طفل عمره أكثر من عامين وتريد استخدام أقرص منع الحمل، والأحادي يتكون من مادة واحدة ونعطيه للمرضعات.»

واسترسل: «هناك شركات احتكرت الأدوية وتقوم ببيعها لأناس معينين، بمعنى أنه توجد سوق سوداء داخل الشركة، فتقوم بالبيع لتاجر التجزئة، ويبيع تاجر التجزئة لتاجر تجزئة آخر بدلاً من بيعها للصيدلي رأساً، ويصل سعرها أحياناً إلى 1400، مما أدى إلى تضارب وتفاوت في الأسعار من صيدلية لأخرى.»

التنظيم وليس المنع

من جانبه أشار الأستاذ نبيل صلاح-مدير إدارة المعلومات في الإدارة العامة للصحة الإنجابية بوزارة الصحة إلى أن «المفهوم السائد لدى المجتمع أن تنظيم الأسرة يهدف إلى منع الحمل بينما نحن في الوزارة لا ننادي بمنع الحمل، ومن المستحيل أن نقوم بهذا الأمر، لكن نحن نبتع معايير من أجل الحالات التي تستدعي تنظيم الأسرة، وهذه المعايير

أنوار الذكرى



حروف حيوية !!



د / عبد الحميد الصهبي.



هذا العام ركزت الحملة في اليمن على بعض المشاكل والقضايا التي ترتبط بالمرأة بدءاً بزواج القاصرات وتنظيم الأسرة «تعدد الخيارات» والناسور الولادي، وما تعانيه المرأة خلال فترة الدورة الشهرية وما تحتاجه من مساندة أو إرشادات خصوصاً للفتيات.

تأتي ذكرى ميلاد المصطفى حاملة معها أنواراً تتجدد من خلالها مفاهيمنا ونظرتنا نحو الحياة وتقاضيلها .

وغني عن القول أن النبي صلوات الله عليه وعلى آله وصحبه لم يتخذ شكلاً رهبانياً في تعبد، وكان متوازناً في علاقاته، مؤدياً واجباته، مرتباً لأولوياته ومسؤولياته .

ومن خلال العودة إلى ما روي من سيرته العطرة من المواقف والتي حملت إلينا توجيهاته يتضح لنا يقيناً أنه كما قال عن بعثته «إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق».

وفي هذا التمام الأخلاقي يصل المجتمع إلى أعلى مستويات الرقي المجتمعي المعزز لثقافة الخير والطمأنينة والراحة والأمان وما يتولد عنها من السعادة .

ولا عجب إذا ما لمسنا شمولية التوجيه النبوي المحمدي في كل شؤون الحياة وبما يؤدي إلى رخاء المجتمع ونهضته .

وبهذه المناسبة العظيمة أجدها فرصة لربط المفاهيم النبوية في ذكرى الميلاد النبوي لهذا العام ببعض الأيام التي تم الاتفاق عليها عالمياً وإقرارها في إطار حملات وأيام عالمية .

كان الأولى أن يتبناها المسلمون بدلاً من الوقوف ضدها تارة بحجة أن فيها تقليداً للغرب وأخرى نتيجة للتأويل فيما وراءها معزراً بنظرية المؤامرة، ثم نجد أنفسنا في حالة من التناهي عن ما يهيم الناس وما يسلط الضوء على مشاكل تواجههم في حياتهم لا نجد بداً من اللحاق المتأخر بها، وهو نفس الموقف الذي يقفه البعض في مواجهة ورفض مبدأ إحياء ذكرى ميلاد النبي الخاتم صلوات الله وسلامه عليه وعلى آله وصحبه المنتخبين - فنفقد بسبب تلك الآراء فرصة التذكير بما جاء به .

ومن اللافت أن ما تم الاتفاق عليه وتسميته كأيام عالمية يتناغم تماماً مع الدعوات والتوجيهات النبوية إلا ما ندر من مناسبات شاذة والشاذ لا يحكم له ولسنا مجبرين على اتباعها .

ومع روعة الأضواء التي انتشرت تترزين بها الشوارع أضع هنا حروفه الحيوية لتسليط الضوء على ما هو أروع لعله يتدفق في قلوبنا ويعطينا ما يكفي من الطاقة الإيجابية المحركة لحواسنا وأفعالنا وممارساتنا ، ولتنخيل هذه العبارة لتكون هي الأكثر بروزاً في ذكرى المولد النبوي لهذا العام «استوصوا بالنساء خيراً

» . . أليسست دعوة لإيلاء النساء مزيداً من الرعاية والاهتمام ومحاربة كل أشكال العنف التي قد تتعرض لها في حياتها، ومن هذا المنطلق تعددت الحملات التي سعت لمناصرة النساء والمجموعات المستضعفة كالأطفال والعمال والأيتام وغير ذلك .

وغير بعيد دعونا نخيل أننا ننفذ أمام لافتة النداء العالمي للمساواة وعدم التمييز . . فإلناس سواسية كائنات المشط، ولا أفضلية لبعضهم على بعض إلا بما عملوا، لا بما انتسبوا .

وفي اللافتة الضوئية هناك تبرز كلمات وأحاديث وتوجيهات الحبيب المصطفى «افشوا السلام بينكم» . لنشر ثقافة السلام ونشر الأخبار التي تتولد معها الطمأنينة بدلاً من محاولة إشعال الفتنة ونشر أخبار الجرائم فتنتشر ثقافتها وكأننا نقوم للترويج لها وإن كان هدفنا من ذلك هو التحذير، وليس التشجيع .

وهكذا تبين لنا أهمية إحياء مثل تلك المناسبات للتذكير ولفت الانتباه لما يهيم الأمة، والتركيز على بعض القضايا التي تغيب عن الأذهان أو التي تستدعي شحذ الهمم وحشد الموارد لمواجهةها والتصدي لها وتصديرها، ويأتي في مقدمتها القضايا الصحية ومكافحة الأمراض والأوبئة والوقاية منها .

ومن هذه المشاكل والتحديات تحدي الفيروس العابر للحدود والذي وصل إلى كل الأقطار والبلدان وفي كل القارات . . فيروس العوز المناعي البشري «إتش أي في» والذي يصادف الأول من ديسمبر يوماً عالمياً للتذكير بمخاطره وكيفية الحد من انتشاره .

وهنا يستوجب علينا التذكير بوصايا النبي العظيم بالعبقة واجتباب خطوات الشيطان وأهمية القيام بواجباتنا ومسؤولياتنا التربوية والأخلاقية في نشر المعرفة والدعوة للاخلاص وعدم

الاقتراب من الفواحش، فضلاً عن واجباتنا تجاه المرضى وتقديم الرعاية لهم وحماية حقوقهم مما يؤدي في المجمل إلى وقاية المجتمع .

وقبل هذا التاريخ ابتداء من 25 نوفمبر وحتى العاشر من ديسمبر تقام حملات ضد العنف والاستغلال وخلال أيامها -السة عشر - يتم تناول قضايا مهمة تخص النساء وتدعو إلى حمايتهن من مشاكل صحية عديدة تؤثر على حياتهن وصحتهن فيتأثر نتيجة إهمالها ويهتز أهم ركن من أركان المجتمع .

وقفات للتأمل :

حملة 16 يوماً «25 نوفمبر إلى 10 ديسمبر» ومن المفيد الإشارة إلى بعض العناوين لشعارات الحملة في عدة محطات، حيث كانت حملة (2004 - 2005) بعنوان «صحة المرأة، من أجل صحة العالم».. لا مزيد من العنف» . ولا سيما التركيز على تدخل العنف ضد المرأة ووباء فيروس نقص المناعة البشرية/ إتش أي في .

واحتفلت حملة 2006 بـ «16 عاماً مرور 16 يوماً لحقوق الإنسان المتقدمة وإنهاء العنف ضد المرأة» ، والاحتفال لم يكن فقط لأولئك الذين ساهموا في الحملة؛ ولكن لأولئك الذين أعطوا أرواحهم، وأعانوا من العنف خلال كفاحهم ضد عدم المساواة .

وكان موضوع الحملة من 2011 إلى 2014 «من السلام في المنزل إلى السلام في العالم» . دعونا ننهى العنف ضد المرأة .

وفي عامي 2015 و 2016، كان موضوع الحملة «من السلام في المنزل إلى السلام في العالم من أجل جعل التعليم آمناً للجميع» .

في هذا العام ركزت الحملة في اليمن على بعض المشاكل والقضايا التي ترتبط بالمرأة بدءاً بزواج القاصرات وتنظيم الأسرة «تعدد الخيارات» والناسور الولادي، وما تعانيه المرأة خلال فترة الدورة الشهرية وما تحتاجه من مساندة أو إرشادات خصوصاً للفتيات .

مبادرات ذاتية.. وأمنيات :

فيما قبل 2011م كنت أقوم بإحياء ذكرى المولد النبوي بطريقتي الخاصة حيث أقوم بشرء هدايا لابنائي ووقوفاً عند وصية النبي العظيم تهادوا تحابوا، وفي ذات الوصية أطلقت مبادرة لاعتماد يوم عالمي للتهادي وهو يوم 30 مارس إيماناً بأن بإمكاننا أن نصنع أياماً جميلة وننتشرها مع بقية سكان العالم .. للأمانة لم يكن الجهد المبذول كافياً لخلق صدى بسبب الانشغال التام بالعمل .. وأجلاً أو عاجلاً سامضي قدماً لأكمل المشوار .

وفي ذكرى ميلاد أبنائي غرست في نفوسهم تبني أي فعل أو مبادرة مجتمعية وعلى سبيل المثال غرس أشجار في الأرضة أو مساعدة محتاج أو زيارة مريض .. ثم توقفت عن ذلك حتى لا تتحول إلى أوامر وواجبات يتم استئصالها على يقين أنها ستستمر كمبادرات ذاتية منهم في المستقبل .

وهنا أضع فكرة أتمنى أن تتل قسطاً من التفكير والتدبر والاهتمام وهي أن ترتبط الرسائل التي نركز على تسليط الأضواء عليها بما يتزامن في ذلك العام من مناسبات وأعياد عالمية . في إطار مشاركة العالم في اهتماماته وجهوده في القضايا التنموية والصحية وغيرها، خصوصاً وإن العام الهجري المتحرك سيكون بازمته ومناسباته متجدداً في ما يقابله من أيام ومناسبات توافقه في التقويم الميلادي .

لاشك أن مجبتي للنبي هي التي تطفئ، وفي ذكرى مولده وختاماً لهذه الحروف المفعمة بالحيوية أتمنى أن تكون مبادرات المجتمع وأبنائه هي التي تروي قصص المحبة للنبي الكريم في ذكرى الحياة .



اسبرين سيبا

ASPIRIN® Shiba

أقراص قابلة للمضغ



مميع للدم



يقلل من لزوجة الدم
ويحسن من أداء القلب

حماية فائقة



للوفاية من الجلطات
وأعراض القلب
والأوعية الدموية

سريع التأثير



أقراص قابلة للمضغ
سريعة الذوبانية
والامتصاص

حموضة أقل



أقل تأثيراً على
الجهاز الهضمي



الأول
في اليمن



بطعم
البرتقال



- يستخدم للحوامل اللواتي تكون أكثر
عرضه للتسمم الحمل.
- يستخدم للوقاية من نقص التروية
التي تحدث للجنين.



Shiba Pharma

High Quality Pharmaceuticals You Can Trust



سيبا فارما

أدوية ذات جودة عالية يمكنك الوثوق بها





لقاء



مدير مستشفى الأمراض النفسية يكشف:

الجهل والعادات المغلوطة يجلسان امرأة عشر سنوات

لقاء / هاني المحويتي

عشر سنوات قضتها مريضة نفسية في حبس اثنين، الأول حبس المرض الذي كبل حرية الروح، والثاني حبس الجهل والفهم القاصر والعادات البالية التي دفعت عائلتها إلى حبسها بين أربعة جدران لا تغادرها أبداً. يقول مدير مستشفى الأمراض النفسية بالعاصمة صنعاء -الدكتور سامي الشرعبي في حديثه لـ«المجلة الطبية» «إن العشرات من النساء المرضيات لا يقوم أهاليهن بإحضارهن للمستشفى خوفاً من وصمة العار أو الحرج» ويرجع الكثير من أسباب إصابة النساء بالأمراض النفسية إلى مشاكل زواج القاصرات والحمل المبكر والمشاحنات الأسرية والضغوط المعيشية خاصة في هذه الفترة بسبب تردي الأوضاع الاقتصادية. وفي ذات السياق يضيف الدكتور سامي الشرعبي أن الوضع القائم في البلد جراء الحرب والحصار والفقر يسبب للكثير صدمة نفسية لم يستطعوا التغلب عليها، بالإضافة إلى ضغوطات الحياة اليومية مع اختلاف مقاومة هذه الضغوط من شخص لآخر فقد ينهار الشخص عند أول مشكلة يتعرض لها وتدخله في حالة نفسية، كما ان للتربية الأسرية دوراً في الاستقرار النفسي والعكس، فاضطهاد الآباء لأبنائهم منذ الطفولة وبالتالي تتولد لديهم عقد وما أن يصل لعمر 20 عاماً وأكثر حتى يدخل مرحلة انفصام الشخصية والمرض النفسي.

وحول تأثير الزواج المبكر على النفسية عند المرأة يضيف الشرعبي « يأتي الزواج المبكر في وقت تكون الفتاة غير مهياً لهذه العلاقة نفسياً وجسدياً وغير ناضجة، وبالتالي عندما تحمل الفتاة الصغيرة تدخل في ضغوط نفسية كبيرة، وبعد الولادة يحصل لها كرب، كما أن الفسيولوجية الخاصة بجسم الأم القاصر لا تكون متقبلة الجنين الجديد الذي تحمله في بطنها».

من الشارع إلى المستشفى

يتم إحضار معظم المرضى من النساء من قبل أجهزة الشرطة خاصة المصابات بحالة نفسية ممن يعيشن في الشوارع بالإضافة

فحص النفسية

يمكن أن يخضع المقدمون على الزواج لاختبار نفسي يحدد مدى قابليتهم للعيش ومواجهة الحياة في جبهة واحدة، يقول الدكتور الشرعبي أن لديهم في المستشفى مختبراً نفسياً يقوم بذلك. ويؤكد أن المختبر يقوم بـ« اختبار التوافق الزوجي من قبل أخصائيين نفسيين وتحديد ما إذا كانت هذه العلاقة ناجحة أم لا وتختبر نفسية كل من الزوجين وتحديد قدرات كل شخص» وأفاد أن هذا الفحص لا يقل شأناً عن فحص الهرمونات والتوافقات الأخرى التي يتم إجراؤها .



إن المريض النفسي خاصة عندما يكون امرأة يحتاج إلى عناية مختلفة تماماً عن العناية بالمريض العضوي، فالمريض النفسي يشغل العائلة كاملة وقد يحولهم إلى أمراض نفسيين إذا لم يدركوا أهمية دورهم أمام الحالة النفسية التي يعانيتها مريضهم.



لقاء



استقبل مركز إعادة تأهيل المدمنين في المستشفى العام الماضي 143 حالة إدمان، وقد زادت الحالات خلال الخمس سنوات الماضية بنسبة 100% جراء الحرب والحصار والوضع المعيشي والاقتصادي المتردي.

بجانب التوعية والتثقيف في هذا المجال وكذا النزول للمدارس والأماكن العامة.

إمكانات شحيحة

يقول الدكتور سامي الشرعبي أن المستشفى يمتلك 232 سعة سريرية في أقسام الرقود الخاصة بالأمراض النفسية، و14 سريراً في مركز الإدمان، و40 سريراً داخل قسم النساء، و12 طبيباً واستشارياً، و40 أخصائياً نفسياً، و60 ممرضاً وممرضة، وعدداً من الإداريين والحراسة. في الوقت الذي لا يتلقى أي دعم سواء كان محلياً أو دولياً .

انه قائم اليوم بالموارد المتاحة التي يتم الحصول عليها من المرضى وهي رمزية، حدد تقديره ، فرسوم المعالجة لا تتجاوز 500 ريال بينما حددت رسوم الرقود بـ 2000 ريال في اليوم شاملة 4 وجبات بالإضافة إلى تقديم الرعاية الصحية والنظافة للمريض بحسب ما أوردته الدكتورة الذي دعا وزارة الصحة إلى النظر لمستشفى الأمراض النفسية والعصبية بعين الاعتبار، «فالمستشفى بدون دعم سيعود إلى الوراء ولن يتمكن من تقديم خدماته لآلاف المرضى».

مرض العائلة

إن المريض النفسي خاصة عندما يكون امرأة يحتاج إلى عناية مختلفة تماماً عن العناية بالمرضى العضوي، فالمرضى النفسي يشغل العائلة كاملة وقد يحولهم إلى أمراض نفسيين إذا لم يدركوا أهمية دورهم أمام الحالة النفسية التي يعانيها مريضهم. وهذا ما ختمه الدكتور الشرعبي به حديثه لـ«المجلة الطبية» عندما قال «إن علاج المريض النفسي لا يعتمد على المستشفى فقط، بل يعتمد على المريض نفسه وعلى الأسرة والمجتمع، وإذا لم يتكاتف الجميع لإنجاح مرحلة العلاج لهذا المريض فإنه سيكون بحاجة إلى علاج دائم مدى الحياة».

إلى الأحداث والأطفال، وبحسب مدير مستشفى الأمراض النفسية تم استقبال 3110 مريضات لـ«المعالجة» خلال العام الماضي 2018 من بين 17422 مريضاً إجمالي المرضى لنفس العام بينهم أطفال وكبار سن ورجال.

أما قسم الرقود فقد استقبل في الفترة ذاتها 1098 مريضاً من بينهم 121 امرأة ، بالإضافة إلى استقبال المئات من الحالات المرضية في أقسام الجلسات النفسية والاختبارات النفسية ودراسة حالة وقصة مرضية وأنشطة التأهيل النفسي وتقديم استشارات نفسية وجلسات العلاج الأسري وإقامة المحاضرات التوعوية للإرشاد الأسري،.

وبحسب إحصائيات المستشفى استقبل مركز إعادة تأهيل المدمنين في المستشفى العام الماضي 143 حالة إدمان، وقد زادت الحالات خلال الخمس سنوات الماضية بنسبة 100% جراء الحرب والحصار والوضع المعيشي والاقتصادي المتردي.

هذه الإحصائيات خاصة بالمستشفى أما على المستوى العام لا توجد إحصائيات دقيقة ، وحد قول الدكتور الشرعبي لا يوجد لدى وزارة الصحة العامة أي إحصائيات رسمية بشأن هذا المرض ولكن هناك مسحاً سيتم قريباً بدعم من الاتحاد الأوروبي، إنهم يعملون على هذا المسح كثيراً للخروج بنتائج واضحة.

الوحيد والثالث

في المستشفى الوحيد بالعاصمة صنعاء والثالث على مستوى اليمن يعجز مستشفى الأمراض النفسية والعصبية وعلاج الإدمان عن استقبال المزيد من الحالات المرضية التي تزداد يوماً ويريظهم قاسم مشترك جميعاً هو «وجع الحياة»، فالمستشفى الذي تم إنشاؤه عام 1991 يعتمد بشكل كلي على ما يتم تحصيله من رسوم رمزية من قبل المريض، بالإضافة إلى الدعم الحكومي المحدود إلا أن أبوابه ما تزال مفتوحة لتقديم خدمات العلاج والرقود والتدريب وتدريب كوادر وطلاب البورد العربي، كما يقوم



سليب - فاين® Sleep-Fine



هل تعاني من أرق في النوم؟

- سليب - فاين "ز اليبلون" هو دواء لعلاج الأرق وصعوبة النوم، لا ينتمي إلى مجموعة البينزوديبازين، سريع التأثير وقصير المفعول وهذه الميزة للزيبلون تعطيه أفضليه على بقية الادوية المتوفرة والمستخدمه كمنومات.
- هناك نتائج من تجارب سريرية حديثة تشير إلى أن الزاليبلون آمن وفعال ويمكن تحمله عند استخدامه لفترة طويلة (حتى ١٢ شهر) لعلاج الأرق من دون أن يسبب أعراض الانسحاب عند إيقاف تناول العلاج ومن دون أن يفقد فعاليته وبالتالي يعتبر الزاليبلون الاختيار الأفضل للأشخاص المصابين بحالات الأرق.
- من الممكن تحمل الآثار الجانبية الناتجة عن استخدام زاليبلون وكذا الآثار الناتجة عن استخدامه في اليوم التالي مثل النعاس حيث تعتبر أقل حدة مقارنة بالمنومات الأخرى.



تحقيق

66

50 - 40

حالة

ولادة

يستقبلها

مستشفى

السبعين

يوميا

بينها

حالتان

دون سن

الـ18

زواج الأطفال ..



هاني أحمد علي:
توفت الطفلة مرام عبيده مهدي 13 عاما بعد عام ونصف على زواجها بسبب تعسر الولادة وعجز عائلتها عن نقلها الى المستوصف في مديرية كسمه بمحافظة ريمة 200 كم غرب العاصمة صنعاء.
تقول احدي قريباتها أن «مرام تزوجت وهي في الثانية عشرة من العمر وبعد أشهر قليلة حملت بطفلها الأول قبل أن تعي معنى الأمومة وما الذي ينتظرها وعندما جاء موعد ولادتها ظلت تعاني من آلام المخاض في منزلها لمدة يوم كامل (24 ساعة) ودعت بعدها الحياة هي والطفل الذي لم ير النور».



تحقيق

“

الدكتور حسين
الحاجزي ؛
« الزواج والجمال
المبكر يتركان
أثراً شديداً
على النواحي
النفسية للحامل
الصغيرة »، الفتاة
« عندما تدرک
أنها تشرف
على الموت
والهالك يحدث
لها صدمة
نفسية تحملها
طوال حياتها
وتحتاج إلى
معالجة نفسية
دائمة، وربما
تؤدي نفسها
وجنينها ».

والأوكسجين و لتجاوز فترة الولادة للزمن المحدد ، بالإضافة إلى نزيف ما بعد الولادة، مؤكدة انه وفي أغلب الحالات يتم إجراء عمليات قيصرية لإنقاذ حياة الفتاة.

وطالبت الأهالي بعدم تزويج بناتهم وهن ما يزلن في سن الطفولة حتى لا يتعرضن للموت بسبب الحمل المبكر، كما طالبت مجلس النواب والسلطات التشريعية والقضائية بسرعة سن قانون يمنع زواج القاصرات وألا يظل هذا الموضوع حبيس الأدرج ومحط جدل بين النخب والأحزاب السياسية.

وفي هذا السياق تؤكد الدكتورة بلقيس حمود الخلقي أن الفقر والوضع المعيشي الاقتصادي الصعب الذي يعيشه اليمنيون بالإضافة إلى غياب القوانين وانعدام الوعي لدى أولياء

الأمر يعد السبب وراء زواج القاصرات، وبالتالي حدوث الحمل ومن ثم تعرض الصغيرات لمضاعفات كبيرة قد تؤدي الى الوفاة، حد قولها.

وقالت الدكتورة بلقيس التي تشرف على مركز عيادات النساء والولادة في مستشفى السبعين، في حديثها لـ«المجلة الطبية» أن «طوارئ الولادة في المستشفى يستقبل يومياً ما يقارب 50 حالة ولادة، منها حالتين لفتيات صغيرات أقل من 18 عام.

مضاعفات تهدد الأم القاصر

لا يكون الوضع التشريعي وعظام الحوض قد اكتمل بالشكل المناسب الذي يسمح له بتحمل عملية الحمل والولادة الطبيعية للفتيات تحت سن الـ18.

هذا ما يؤكد الدكتور حسين

الحاجري الذي يضيف في تصريح لـ«المجلة الطبية» أن آخر عظمة في حوض الفتاة لا تكتمل إلا في سن الـ25 عاماً. وقال الحاجري وهو أخصائي أمراض نساء وولادة وتوليد في السبعين أن «الحمل المبكر ينتج عنه اجهاض في كثير من الحالات ونزيف يهدد حياة الأم الصغيرة، واحيانا يحدث حمل خارج الرحم ويبدأ الجنين في النمو خارج الرحم، بالإضافة

وبحسب قريبتها تعيش العائلة في منطقة ريفية «وعرة» في مديرية كسمة حيث لا يوجد مستوصف او مركز صحي يمكنه أن يستقبل حالات الولادة أو إجراء العمليات القيصرية للنساء الحوامل.

احال الموت مرام عن تحقيق أحلامها في الحصول على دمية ذات شعر أشقر وعيون زرقاء وفستان مزركش، وبقيت حكايتها المؤلمة حاضرة على لسان أخواتها وقربياتها تسرد كل حين وعند كل مناسبة عليها تكون سبباً في تجنيب فتيات صغيرات أخريات مأساة حقيقية يكون مصيرها الموت المبكر نتيجة ولادة متعسرة.

عادات مدمرة وجهل قاتل

«مرام» واحدة من بين الأمهات الصغيرات التي نتناقل قصصهن في بلد يعاني معظم سكانه من الفقر والجهل وعدم استقرار اقتصادي وسياسي منذ سنوات طويلة وزادت خلال السنوات الـ5 الأخيرة جراء الحرب والحصار، بالإضافة إلى غياب الوعي لدى غالبية المجتمع.

وتتركز أغلب حالات زواج القاصرات المؤدي إلى الحمل المبكر ومنه إلى الوفاة في كثير من الأحيان، بالمناطق الريفية والنائية التي لا تزال العادات والتقاليد القديمة تتحكم في حياة الناس التي تؤمن بالمثال « زوج بنت الثمان وعلي الضمان» وفي ظل عجز الدولة عن إقرار قانون تحديد سن الزواج.

لا تبيعوا بناتكم

تقول الدكتورة لايقة عبدالناصر الظاهري - اخصائية نساء وولادة بمستشفى السبعين أمانة العاصمة، إن الحمل المبكر الناتج عن زواج الصغيرات ممن هن دون سن الـ18 له آثار سلبية قد يؤدي إلى وفاة الأم أو الطفل أو كليهما.

وأوضحت الظاهري في حديثها لـ«المجلة الطبية» أن «الحمل المبكر يأتي في مرحلة عدم اكتمال نمو حوض الفتاة، وبالتالي فإن تبعاته خطيرة جداً وقد يتسبب ذلك في تعسر الولادة وحدوث انفجار رحم الأم الصغيرة وبالتالي وفاتها وطفلها»، وتضيف «يؤدي الحمل المبكر إلى أضرار صحية ربما تصاحب الفتيات الصغيرات مدى الحياة، ومنها الناسور الولادي الذي يسببه تصبح المرأة منبوذة في مجتمعها ومحيطها».

وأشارت الدكتورة لايقة إلى أن تعسر الولادة الناتج عن الحمل المبكر مرتبط بتعرض المولود لضمور الدماغ نتيجة نقص

طبيبات يصرخن
بوجه الآباء
وأولياء الأمور: لا
تبيعوا بناتكم



تحقيق



“

الفقر والوضع
المعيشي
الاقتصادي
الصعب الذي
يعيشه اليمينيون
بالإضافة إلى
غياب القوانين
وانعدام الوعي
لدى أولياء
الأمر من
أسباب زواج
القاصرات،

كونها لا تكون ناضجة ولديها تقبل لهذا علاقة. وأوضح رئيس قسم علم النفس بجامعة ذمار، أن تزويج فتيات صغيرات تتراوح أعمارهن ما بين 10 - 18 يؤثر على حالتهم النفسية بصورة كبيرة ويسبب لهن أضراراً نفسية وصحية كونهن غير مؤهلات لتقبل علاقة الزواج نفسياً وعقلياً وجسدياً ويعرضهن لإعاقة عضوية ونفسية. وبين الدكتور زبيبة أن الكثير من الآباء وأولياء الأمور يجهلون النتائج التي تترتب على زواج بناتهم في سن صغير، كون الأدلة والشواهد أكدت أن الغالبية منهن تعرضن لأذى نفسي وإلحاق الضرر بأنفسهن وبأولادهن، بالإضافة إلى المشاكل الأسرية التي تصل في النهاية للطلاق والتفكك الأسري.

الاختصاصيون في مجال الحمل والولادة لاحظوا هذه النتائج على الفتيات الصغار حيث بينت الدكتورة لابقة الظاهري من خلال تعاملها اليومي مع هذا النوع من الحالات أن التأثير النفسي للفتيات الصغيرات الحوامل يكون سيئاً للغاية ويصبح أكثر عرضة للاكتئاب والإصابة بالانفصام بعد الولادة، بالإضافة إلى تعرضهن للمشاكل الأسرية وإهمال الطفل والزواج، مؤكدة أن أغلب تلك المشاكل قد تصل إلى مرحلة الطلاق، وقالت أن «أكثر حالات الحمل المبكر تتركز في المناطق النائية والريفية التي يغيب عن سكانها الوعي والثقافة الصحية».

وفي هذا السياق يضيف الدكتور حسين الحاجزي أن «الزواج والحمل المبكر يترك أثراً شديداً على النواحي النفسية للحامل الصغيرة»، ويقول «عندما تترك أنها تشرف على الموت والهلاك يحدث لها صدمة نفسية تحملها طوال حياتها وتحتاج إلى معالجة نفسية دائمة، وربما تؤدي نفسها وجنينها».

علاج الوعي

لا شيء يمكنه ان يوقف ظاهرة وفاة الفتيات الصغيرات في المجتمع اليمني الناتج عن الزواج المبكر دون أن تكون أجسادهن ونفسياتهن مهياة لهذه العملية إلا نشر التوعية بمخاطر الزواج المبكر على أكبر مستوى لتصل الرسائل التوعوية الى كل بيت يمني في جميع المناطق سواء الحضرية أو القرى والتجمعات النائية.

بالإضافة الى سرعة إقرار قانون تحديد سن الزواج وفرضه على المجتمع وتنفيذ العقوبات التي ينص عليها القانون في حال حدوث أي مخالفة له ليرتدع الأهالي ويكفوا عن ارتكاب مثل هذه التصرفات التي تسبب في وفاة أطفال ومواليد بدون ذنب ونخلق جيلاً صالحاً وقادراً على البناء.

إلى تعرض الفتاة إلى نزيف وانفجار الرحم أو انفجار المبايض». ولفت الدكتور حسين إلى أنه يعيش هكذا حالات بصورة دائمة من خلال عمله وهناك حالات مسجلة لفتيات صغيرات تعرضن للخطر جراء الحمل المبكر في مستشفى السبعين.

غير أن نائب مدير إدارة الإحصاء بمستشفى السبعين سمية علي سعيد كشفت لـ«المجلة الطبية» أن المستشفى لا يمتلك إحصائيات للسنوات الماضية بشكل كاف حول هذه الجزئية بسبب أن إدارة الإحصاء في مستشفى السبعين - أكبر مستشفى للأمومة والطفولة باليمن - مازال تستخدم عملية التسجيل الورقي وانعدام الامكانيات التي تمكنه من الانتقال الى التسجيل الالكتروني من أجل حفظ البيانات.

توجه حكومي لمواجهة الحمل المبكر

تقول الدكتورة ندى الوجدان - مدير عام شئون المرأة في وزارة الصحة العامة والسكان لـ«المجلة الطبية» أن الوزارة بصدد إعداد دليل بشأن قضايا العنف الموجه ضد المرأة في اليمن ومنها قضايا زواج القاصرات والحمل المبكر، داعية أولياء الأمور والأسر إلى أن يهتموا ببناتهم وألا يلقوا بهن إلى التهلكة.

وأكدت الدكتورة الوجدان أن زواج القاصرات المؤدي إلى الحمل المبكر من القضايا الهامة التي تواجه الفتاة اليمنية ويعرضها لخطر الموت، مشيرة الى ان ذلك يأتي نتيجة الفقر والعنف الاجتماعي وغياب القانون وانعدام الوعي والثقافة الصحية لدى المجتمع.

وقالت أن «هناك فتيات صغيرات يموتن باستمرار بسبب الحمل المبكر وعدم توفر الرعاية الصحية الأولية وهذا يعتبر نوع من أنواع القتل».

أضرار صحية ونفسية

زواج القاصرات وبالتالي الحمل المبكر وما تعانيه الأم الطفلة من مشاكل صحية ينعكس على نفسية الأم التي لا تكون في سن مناسب يمكنها من تحمل أعباء الحمل والولادة وهذا ما دفع الدكتور عبد الكريم إسماعيل زبيبة - نائب رئيس جامعة ذمار للدراسات العليا والبحث العلمي، رئيس قسم علم النفس بالجامعة - للقول أن ما يحدث للقاصرات من زواج مبكر يندرج ضمن جرائم الاغتصاب.

وأشار الدكتور زبيبة إلى الحالة النفسية التي تتعرض لها الفتاة الحامل في سن مبكر ابتداء من تحمل أعباء الأسرة وتحمل أعباء الحياة الزوجية التي تحتاج لكثير من النضوج الفسيولوجي ومعرفة هذه العلاقة بشكل واضح، بالإضافة إلى تعرض الفتاة القاصرة لعنف جسدي في مراحل عمرية متدنية أقل من سن 18



Cystone (TABLET)

Expels and prevents recurrence of urinary stones

الاختيار الطبيعي لعلاج الحصوات
والتهابات المسالك البولية
المعتمد من مصدر الدواء الكامل الصادر عن
الجمعية الصيدلانية الملكية البريطانية "مارتنديل"

*The natural choice in urinary calculi and UTI
Approved by Martindale: The Complete Drug Reference*



HimalayaTM
WELLNESS SINCE 1930

Adwiflam

Diclofenac potassium 50 mg



أدويفلام

أكياس ذوابة سريعة المفعول
خفيف على المعدة

مسكن للإلتهابات وآلام الروماتيزم

لآلام الركبة والمفاصل

لآلام الرقبة والعمود الفقري

لإرتفاع درجة الحرارة

لآلام الدورة الشهرية

لإلتهابات اللثة وآلام الأسنان



إنتاج شركة أدويا المصرية



الاستخدام

كيس واحد من ٢-٣ مرات يوميا

الوكيل الوحيد في اليمن

المفضل فارما
AL-MUFADDAL PHARMA





مستشفى المجد التخصصي
AL-MAJD SPECIALIZED HOSPITAL

مستشفى المجد التخصصي AL-MAJD SPECIALIZED HOSPITAL

نرعاكم بقلوبنا

إستقبال جميع الحالات الطارئة
على مدار ٢٤ ساعة



سنعاء - خط المطار - دارس - جوار مدرسة عمر بن عبدالعزيز الثانوية

☎ 01-342394 📞 776555489



مستشفى المجد التخصصي
AL-MAJID SPECIALIZED HOSPITAL

أقسام المستشفى

قسم الطوارئ
قسم الباطنية والجهاز الهضمي
قسم الأطفال وحديثي الولادة
قسم النساء والولادة
الخدمات الجراحية وجراحة المناظير
قسم القلب
قسم المسالك البولية
قسم العظام والمفاصل
قسم الأسنان
قسم الأنف والأذن والحنجرة
قسم الجلدية
قسم المختبر وبنك الدم
قسم الأشعة التشخيصية
قسم الأشعة السينية
قسم الحضانة
قسم العناية المركزة
قسم الرقود
قسم إدارة الجودة



نرعاكم بقلوبنا

حماية الحمض النووي من التلف .. بات ممكناً

اللازمة تصاب الكروموسومات بأضرار بليغة. كما هو معلوم يتراكم البروتين 53BP1 بالقرب من منطقة الانكسارين ويحفز البروتين RIF1 والمركب البروتيني shieldin-CST-POLA الذي اكتشف دوره في حماية الجينوم عام 2018. لقد اكتشف الباحثون عند استخدامهم مجهرًا عالي الدقة أن 53BP1 و RIF1 يشكلان وحدات مستقلة تعمل على تثبيت طوبولوجيا الحمض النووي بالقرب من النهايات المكسورة، حيث يتراكم 53BP1 بالقرب من هذه النهايات، في مناطق مستقلة من الجينوم بداخلها أجزاء مختلفة من الحمض النووي تتفاعل فيما بينها. وتنتهي هذه العملية بتشكيل «سقالات» حول منطقة تلف الحمض النووي لضمان إصلاحها بصورة كاملة وصحيحة.

اكتشف علماء البيولوجيا الجزيئية في جامعتي كوبنهاغن الدنماركية وأوكسفورد البريطانية، كيف تحمي الخلية الحمض النووي من التلف المميت. وتفيد مجلة Nature، بأن العلماء حددوا كيف توفر بروتينات 53BP1 و RIF1 حماية للجينوم البشري من الانكسارات المزدوجة في سلسلة الحمض النووي. وتسبب التغيرات الخلوية والمكتسبة في الجينات التي تشفر هذه البروتينات تغيرات كارثية في نوى الخلايا، ما يؤدي إلى تطور الأمراض بسرعة بما فيها السرطان. وعندما يحصل في خلايا الثدييات تمزق في سلسلة الحمض النووي، تنشيط آليات الإصلاح التي تقوم بإصلاح التلف الحاصل. ولكن في هذه الحالة قد تتعرض نهايات الحمض النووي التالفة إلى اقتطاع مفرط، لأن الخلايا تستخدم الكروماتين القريب في إصلاحها، وعند عدم توفر الحماية

مادة جديدة لعلاج سرطان الكبد



طور علماء صينيون مادة بتقنية النانو يمكن استخدامها لعلاج سرطان الكبد، حسبما ذكر معهد سوتشو للتكنولوجيا والهندسة الطبية الحيوية التابع للأكاديمية الصينية للعلوم أواخر أكتوبر الماضي. وقال العلماء في المؤسسة البحثية إنه بالتكامل مع العلاج الإشعاعي، فإن المادة المذكورة ستقدم إستراتيجية ناجعة وأمنة لعلاج سرطان الكبد.

يلعب العلاج الإشعاعي، وهو وسيلة قياسية لعلاج السرطان، دورا فعالا في الطب السريري. وعلى الرغم من ذلك، فإن البيئات الميكروية المتأكسدة تكون سائدة في الأورام الصلبة، مثل نسيج الورم الذي لن يكون حساسا للإشعاع، الأمر الذي يسمح لبعض خلايا السرطان بالنجاة ويشكل خطر ظهور الورم من جديد.

وفي السياق، قال دونغ ون في، الباحث بالمعهد والذي قاد الدراسة، «المادة توفر شكلا جديدا من العلاج المضاد للأورام. سوف نواصل دراسة الآثار المترتبة على المادة ذات تقنية النانو في الكفاح ضد سرطان الثدي والرئة والأشكال الأخرى من السرطان».

“

يلعب العلاج الإشعاعي، وهو وسيلة قياسية لعلاج السرطان، دورا فعالا في الطب السريري. وعلى الرغم من ذلك، فإن البيئات الميكروية المتأكسدة تكون سائدة في الأورام الصلبة، مثل نسيج الورم الذي لن يكون حساسا للإشعاع،

لست وحدك



اتصل الان مجاناً
8000999

إذا تعرضت لأي نوع من أنواع الأذى
فالذنب ليس ذنبك ويمكنك طلب المساعدة
فوراً لتحصلي على الخدمات الاجتماعية
أو النفسية أو الصحية المتوفرة مجاناً



جديد
الطب

جوال الحامل لا يؤثر على نمو الجنين

وأضاف ألكسندر: «بالنسبة لنا كانت المفاجأة هي أنه كلما أكثر المرأة الحامل من استخدام هاتفها المحمول زادت قدرات طفلها على الحديث والحركة في عمر ثلاثة أعوام». وكانت بحوث سابقة، وخصوصاً في مجال الحيوان، أشارت مخاوف مما إذا كان التعرض لمجالات الترددات الكهرومغناطيسية اللاسلكية من شأنه التأثير على عقول الأطفال، لكن النتائج كانت دوماً متناقضة كما لم تكن الدراسات بهذا الصدد مستفيضة بحسب ما ذكر الباحثون في دورية «بي.أم.سي بابليك هيلث».

خلصت دراسة حديثة إلى أن احتمال إنجاب أطفال يعانون مشكلات في النمو العقلي لا يزيد لدى النساء الحوامل اللائي يستخدمن الهواتف المحمولة بالمقارنة بالحوامل اللائي يتجنبن استخدامها.

وقال يان ألكسندر كبير الباحثين المشاركين في الدراسة، وهو من المعهد النرويجي للصحة العامة: «لم نجد دليلاً على أي تأثير ضار من المرأة، التي تستخدم هاتفها المحمول أثناء حملها، على النمو العصبي للأطفال عندما تتراوح أعمارهم بين ثلاث وخمس سنوات».

“

كلما أكثر المرأة الحامل من استخدام هاتفها المحمول زادت قدرات طفلها على الحديث والحركة في عمر ثلاثة أعوام».

دراسة تحذر من الحمل في شهر مايو

كشفت دراسة مؤخراً أن هناك شهراً يعدّ هو الأسوأ لتبدأ فيه السيدة رحلة حملها، وهو شهر مايو، وفقاً لصحيفة «تايمز أوف إنديا». وتوضح الدراسة التي أجراها باحثو جامعة برنستون في ولاية نيو جيرسي الأمريكية، أن الحمل في شهر مايو يزيد من خطر الولادة المبكرة، الأمر الذي يصاحبه مخاطر على صحة الرضع. شملت الدراسة بيانات 1.4 مليون طفل و65750 من الأمهات، وحلّلوا تواريخ ميلاد الأطفال ووقت بداية حمل الأمهات. ووجد الباحثون أن السيدات اللائي حملن في شهر مايو، وكان الثلث الثالث من حملهن في الفترة بين شهري يناير وفبراير، كن أكثر عرضة للولادة المبكرة بنسبة 10%.

ويفسر الخبراء السبب في ذلك، هو أنه في شهري يناير وفبراير ترتفع حالات الإصابة بالأنفلونزا والالتهابات؛ ما يحفز الولادة المبكرة، والتي تؤثر على صحة الرضع، حيث يكون الأطفال المبتسرون أو المولودون مبكراً أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي والهضمي، كما قد يضطربهم ذلك للبقاء في المستشفى لعدة أسابيع بعد الولادة.

دواء جديد قد يتغلب على سرطان الثدي



كشفت دراسة حديثة أنه من الممكن استخدام دواء معين لتعزيز نجاح العلاج الكيماوي لمعالجة سرطان الثدي العدوانى العنيف. وجاء في تفاصيل الدراسة أن علماء في «معهد بحوث السرطان» (مقره لندن) اكتشفوا دواءً يستطيع إجبار الخلايا السرطانية على الانقسام بسرعة ما يجعل الأنواع السرطانية المقاومة للعلاج الكيماوي، قابلة للعلاج. وترجع فاعلية ذلك الدواء إلى أن السرطان بعد ذاته يمثل تكاثراً غير منضبط لنوع أو أنواع من الخلايا. وفي المقابل، يؤدي تكاثر الخلايا السرطانية بشكل أسرع من إيقاعها «التقليدي»، إلى ظهور حدوث أخطاء في عمليات تكوينها، وتالياً، تظهر خلايا سرطانية «مختلة»، فتكون ضعيفة أمام العلاج الكيماوي الذي يصبح أكثر قدرة على قتلها.

اختبار منزلي يكشف عن سرطان عنق الرحم

كوين ماري بلندن، عن تغييرات كيماوية في الحمض النووي الناجم عن السرطان في منطقة الرحم والمهبل. وفي هذا السياق قالت المشرفة على البحث الدكتورة بيليندا ندجاي: «نأمل أن تكون اختبارات البول التي سيتم إجراؤها في المنزل، جزءاً من عملية علاج سرطان عنق الرحم في المستقبل القريب» وترکز الدراسة الجديدة، التي طرحت نتائجها في المؤتمر الوطني لمعهد أبحاث السرطان في غلاسكو، على الحمض النووي للمرأة، إذ أن معظم النساء اللواتي يعانين من سرطان عنق الرحم مصابات بفيروس الورم الحليمي الذي ينتقل خلال الجماع، ويمكن أن يؤدي إلى تلف خلايا عنق الرحم وبالتالي الإصابة بالسرطان. ويتم تشخيص أكثر من 3000 امرأة في السنة بسرطان عنق الرحم في بريطانيا، ويموت أكثر من 850 امرأة من هذا المرض، وفق ما نقلت صحيفة ديلي ميل البريطانية.

طور علماء بريطانيون اختباراً بسيطاً للبول يسمح للنساء بالكشف عن سرطان عنق الرحم وهن في منازلهن، حيث يأمل العلماء أن يكون هذا الاختبار متاحاً على نطاق واسع في غضون ثلاث إلى خمس سنوات. وفي دراسة شملت 600 مريض، تم التعرف على علامات ما قبل السرطان بنسبة بلغت أكثر من 80% من الدقة، عبر تتبع التغييرات الكيميائية في الحمض النووي.



وأظهرت نتائج الدراسة بأن نسبة النساء اللائي يجرين فحوصات وقائية للكشف عن سرطان عنق الرحم في العيادات المختصة انخفض إلى أدنى مستوى منذ عشرين عاماً، وذلك لأن النساء يجدن الاختبار مؤلماً ومحرجاً. ويهدف الاختبار الجديد الذي تتم تجربته حالياً على نطاق ضيق، إلى تشجيع النساء على إجراء اختبار الكشف عن سرطان عنق الرحم وهن في منازلهن، قبل إرسال العينات لتحليلها في المختبر.

وتبحث الاختبارات الجديدة التي طورها خبراء في جامعة

يهدف الاختبار الجديد الذي تتم تجربته حالياً على نطاق ضيق، إلى تشجيع النساء على إجراء اختبار الكشف عن سرطان عنق الرحم وهن في منازلهن، قبل إرسال العينات لتحليلها في المختبر.

6

فحوصات هامة لصحة المرأة والجنين



والتأكد من وجود كرات الدم البيضاء بمعدلاتها الطبيعية.

4. تحليل الحصبة الألمانية

يهتم الأطباء بمعرفة إذا ما كانت الأم تحمل الأجسام المضادة لفيروس الحصبة الألماني أم لا؟ حيث يمكن أن تكون المناعة المكتسبة لذلك الفيروس نتيجة الإصابة به في الصغر أو نتيجة تتعلق بالتطعيم الخاص به. وتكمن خطورة هذا الفيروس في كونه قد يتسبب في أجهاض الجنين أو إحداث بعض التشوهات الخلقية بالجنين أو قد يؤدي الى التعرض لمخاطر الولادة المبكرة.

5. الالتهابات الفيروسية الكبدية: (HCV-HBV)

تكمن خطورة الالتهابات الفيروسية الكبدية في كون أعراضها قد تكون غير ظاهرة في أحيان كثيرة. لذلك يجب على الحامل التأكد من سلامتها من الالتهابات الفيروسية الكبدية. وتكمن خطورة الالتهابات الكبدية الفيروسية على الحمل في مواجهة خطر انتقال أحد تلك الفيروسات الى الجنين.

6. تحليل الكشف عن مرض السكري

يهتم الأطباء بتحليل السكر أثناء الحمل حيث أن مرض السكر قد يصيب الأم أثناء الحمل فقط وهو ما يسميه الأطباء بـ «سكر الحمل». وإذا ما أصيبت الأم بمرض السكري يتوجه الطبيب لاتخاذ التدابير اللازمة لمواجهة مخاطره.

يشدد الأطباء على أهمية التحاليل الطبية و الفحوصات أثناء الحمل؛ وذلك لأهميتها القصوى في الحفاظ على صحة الأم والجنين؛ حيث تمكننا هذه الفحوصات من تحديد بعض المشاكل الصحية للأم أو للجنين و المساعدة في مواجهة تلك المشاكل.

كما تمكن تلك الفحوصات من معرفة بعض المشاكل التي قد تصيب الأم أثناء الحمل مثل الإصابة بالسكر أو بعض الأمراض التي قد تؤثر على صحة الجنين أو معرفة بعض التشوهات التي قد تصيب الأجنة. ومن التحاليل التي يوجه الأطباء بإجرائها أثناء الحمل :

1. تحليل البول Urine analysis

يهتم الأطباء بإجراء تحليل البول للأم أثناء الحمل للكشف عن وجود بروتين أو سكري أو أي إصابة أخرى.

2. تحليل فصيلة الدم Blood Group & RH

يُعطي الأطباء لتحليل فصيلة الدم للأم أثناء الحمل أهمية كبرى؛ حيث أن كون نتيجة عامل ريسس RH الخاص بالأم سلبياً يحتم على الطبيب القيام ببعض الإجراءات لحماية الطفل والأم.

3. تحليل صورة الدم الكاملة CBC

لتحليل صورة الدم CBC أهمية لتحديد نسبة الهيموجلوبين؛ للتأكد من عدم إصابة الأم بفقر الدم (الأنيميا). كذلك يمكننا هذا التحليل من معرفة عدد الصفائح الدموية

توعية

“

يهتم الأطباء بتحليل السكر أثناء الحمل حيث أن مرض السكر قد يصيب الأم أثناء الحمل فقط وهو ما يسميه الأطباء بـ «سكر الحمل».



Alendrotab

Alendronic acid

70mg

Alendrotab is a bisphosphonate
اليتدروتاب من مجموعة بيسفوسفونيت.



It inhibits osteoclastic bone reabsorption with
no direct effect on bone formation so increase
bone mass & density.

يثبط الخلايا الناقصة للعظم بدون اي تأثير مباشر على
عملية تكوين العظم مما يؤدي الى زيادة كتلة وكثافة
العظم.

Bone formed during treatment with Alendrotab
is a normal bone.

العظم المتكون اثناء فترة العلاج بالاليتدروتاب هو عظم طبيعي.



Used for :

- Treatment and prevention osteoporosis
in postmenopausal women.
- Increase bone mass in men with
osteoporosis.
- Treatment of glucocorticoid-induced
osteoporosis in men & women.
- Treatment of paget's disease *disease
cause deviation in bone formation
process lead to increase bone thickness
and weakness*

يستخدم في الحالات التالية :

- لعلاج والوقاية من مرض هشاشة العظام التي
تصيب النساء بعد انقطاع الطمث.
- لزيادة كتلة العظم لدى الرجال الذي يعانون من
هشاشة العظم.
- لعلاج هشاشة العظام الناتجة عن استعمال
الكورتيزون او مشتقاته في الرجال و النساء.
- لعلاج داء باجيت *مرض اختلال في عملية بناء
العظم يؤدي الى زيادة سمك العظم وزيادة
هشاشته.*



توعية

أشهر علامات الحمل المبكر

سماع المرأة نبأ حملها من أسعد الأمور التي تحدث لها عقب مرور أشهر على زواجها، وعلى الرغم من وجود علامات شائعة بين جميع النساء إلا أن كل امرأة تختلف عن الأخرى في حملها كما تختلف المرأة ذاتها في حملها الأول عن حملها الثاني. يحدث لكثير من النساء انقطاع في الدورة الشهرية ولا تصبح حاملاً ويكون الأمر نفسياً فقط لا غير.

“

عندما تصبح المرأة حاملاً تجد لديها شعوراً بالغبثان خاصة عند الاستيقاظ من النوم ويحدث ذلك بسبب بدء الجسم بالتعود على تغير الهرمونات بعد أن أصبحت عالية بدرجة كبيرة بسبب حدوث الحمل.

1 - انقطاع الدورة الشهرية

أشهر علامات الحمل المبكرة لتتمكن كل امرأة من التأكد من وجود حمل من عدمه دون اللجوء إلى عمل اختبار منزلي أو حتى الذهاب إلى معمل التحاليل لعمل فحص دم:

يعد انقطاع الدورة الشهرية عن المرأة من أشهر العلامات المبكرة المنتشرة وتدل على وجود الحمل. خاصة وإذا كانت المرأة لديها دورة شهرية منتظمة وتوقفت بشكل مفاجئ. عند حدوث ذلك يكون بسبب حدوث إخصاب للبويضة مما ينتج عنه حدوث حمل وتعلم السيدة ذلك عقب مرور ثلاثة أسابيع من إتمام عملية الإخصاب عند قيامها بعمل اختبار حمل سواء بالمنزل أو في معمل التحاليل. يجب أن تعلمي جيداً أنه يوجد بعض الحالات الأخرى التي يحدث لها انقطاع الدورة الشهرية مع عدم حدوث الحمل ويكون ذلك عبارة عن اضطرابات للدورة الشهرية أو اقتراب المرأة من سن اليأس أو التوقف عن تناول اقراص منع الحمل فجأة وبدون استشارة الطبيب.

2 - ألم شديد وتورم في الثديين

تجد المرأة لديها إحساساً بألم شديد في منطقة الثديين مع ملاحظة وجود تورم شديد خاصة عقب مرور أسبوع من انفراس البويضة في الرحم وهو الشعور ذاته الذي تشعر به عند اقتراب موعد قدوم الدورة الشهرية

وتعد هذه العلامة من

علامات الحمل الأكيدة. تنتج عن تغير في هرمونات الجسم بعد حدوث الحمل وذلك لتبني الغدد في منطقة الثدي بالاستعداد في إدرار الحليب بعد الولادة مباشرة. تجد المرأة الثديين بهما أوردة زرقاء وذلك بسبب تدفق الدم إليهما هذا بالإضافة إلى تغير لون الحلمتين إلى اللون الداكن وهناك احتمالية لتسريب سائل كثيف مما تعد هذه الامور من الأعراض المبكرة لحدوث الحمل.

3 - غثيان شديد يصاحبه قيء

عندما تصبح المرأة حاملاً تجد لديها شعوراً بالغبثان خاصة عند الاستيقاظ من النوم ويحدث ذلك بسبب بدء الجسم بالتعود على تغير الهرمونات بعد أن أصبحت عالية بدرجة كبيرة بسبب حدوث الحمل. يجب على المرأة أن تحرص على تناول الأطعمة الجافة خلال فترة الصباح مثل الخبز المحمص قبل القيام من الفراش. كما يمكن تناول كوب من الزنجبيل ويفضل تناول وجبة صغيرة كل ثلاث ساعات. بدلاً من ثلاث وجبات في اليوم للحد من هذا الشعور. يجب على المرأة الحامل الابتعاد تماماً عن تناول الأطعمة الغنية بالتوابل خاصة المقليّة أو الدهنية.

4 - رغبة شديدة في تناول المزيد من الطعام

تجد المرأة لديها شعوراً بالرغبة في النهام الطعام بشكل مفرط وهي علامة مهمة على الحمل حيث تكون للمرأة شهية زائدة للطعام وتناول الطعام تعد هي في الأساس افتقار للجسم لعناصر غذائية معينة يرغب في تعويضها. يعد هرمون البروجسترون هو الهرمون الذي له تأثير مباشر على تعزيز هذا الشعور بشكل لا يقاوم والذي يزيد عند حدوث حمل. تشعر المرأة بالرغبة في تناول نوع واحد من الطعام عن غيره وهذا الأمر يربع بالوحوم. يجعل المرأة لا تتلذذ إلا بأنواع معينة من الطعام. يجب عدم ترك العنان للمرأة لتناول الأطعمة التي من الممكن أن تضر بصحتها وصحة جنينها.

5 - حدوث نزيف أو نزول بقع وردية

تري المرأة نزول بعض الدم على شكل بقع خفيفة زهرية أو بنية اللون يصاحبها بعض التقلصات حيث يرجع حدوث ذلك إلى انفراس البويضة داخل بطانة الرحم الداخلية و ينتج عنه نزول دم في نفس موعد الدورة الشهرية غالباً ما يتم عقب مرور ثلاثة أيام على الإباضة، كما تعاني المرأة من حدوث تشنجات وتقلصات في الرحم خلال وقت مبكر من الحمل. إذا وجدت المرأة نزول نزيف شديداً منها فيجب عليها التوجه إلى الطبيب المختص للاطمئنان على حالة الجنين واتخاذ كافة الإجراءات اللازمة لحمايته.



توعية

“

بعد انقطاع الدورة الشهرية عن المرأة من أشهر العلامات المبكرة المنتشرة ويبدل على وجود الحمل. خاصة إذا كانت الدورة الشهرية منتظمة وتوقفت بشكل مفاجئ.

الإفراط في تناول الطعام من أهم علامات الحمل



فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل وللأم

قليلة التكلفة على الأم والعائلة.

لا تقلقي من تفضيل طفلك لثدي دون آخر

هناك عدة أسباب تجعل الطفل يفضل الرضاعة من ثدي واحد، هي: كمية إنتاج الحليب: فقد تختلف كمية إنتاج الحليب لدى الأم في ثدي عن الآخر، وعادة ما يحدث ذلك في الشهور الأولى من الرضاعة، الأمر الذي يجعل الطفل يفضل الرضاعة من الثدي الذي ينتج حليباً أكثر، ويرفض الثدي الآخر الذي ينتج حليباً أقل، لأن ذلك يسهل عليه عملية الرضاعة.

وضعية الرضاعة الطبيعية:

قد تحمل الأم طفلها بطريقة معينة خلال الرضاعة الطبيعية، وتكون هذه الوضعية مريحة له من ناحية وضعية رأسه وتنفسه، فيعتاد عليها ويظل يرضع من ثدي واحد فقط.

اختلاف شكل حلمة الثدي:

قد يختلف شكل حلمتي الثديين عن بعضهما البعض، فقد تكون حلمة واحدة بارزة وحلمة مقبولة، فيفضل الطفل الثدي الذي يحتوي على حلمة بارزة، لأنها تكون مريحة له، وتساعد على إحكام غلق فمه عليها والرضاعة بسهولة.

الإصابة بالتهاب الثدي:

في حالة إصابة الأم بالتهاب في أحد الثديين، تشعر باحتقان وتصلب شديد في الثدي، وقد يتأثر طعم الحليب وتتغير مكوناته في هذا الثدي، ما يجعل الطفل يرفض الرضاعة منه.

المقصود من الرضاعة الطبيعية أن تكون الرضاعة مقتصرة فقط على حليب المرضعة من دون أي وجبات أخرى بما فيها الماء باستثناء محلول الجفاف والعقاقير اللازمة حسب وصف الطبيب، ومن ثم تستمر الرضاعة لتكتمل العامين من عمر الطفل بجانب الطعام. وتبدأ الرضاعة الطبيعية المطلقة مبكراً منذ الولادة وحتى يصل المولود لعمر الستة أشهر، حيث إن الرضاعة الطبيعية المطلقة لمدة ستة أشهر مفيدة للأم والطفل.

ومن أهم فوائد الرضاعة الطبيعية للأطفال أنها تقوي المناعة، وتقلل من إصابة الطفل بالأمراض المعدية والفيروسات مثل فيروسات النزلات المعوية والتهابات الجهاز التنفسي، كما تقلل من نسبة إصابته بالحساسية عموماً والإكزيما ومرض السكري من

النوع الأول والسمنة وبعض الأمراض المناعية في المستقبل، وذلك لاحتواء حليب الأم على الأحماض الأمينية المهمة لنمو الطفل وعلى الفيتامينات والمعادن والحديد والأجسام المناعية. كما أنها تزيد معدلات ذكاء الأطفال، وتقلل من إصابتهم بمتلازمة الموت المفاجئ. وعلى الصعيد النفسي والاجتماعي فإنها تزيد من مشاعر المودة والتلاحم والارتباط العاطفي بين الأم والطفل.

وفي نفس السياق تقلل الرضاعة الطبيعية من خطر إصابة الأم بسرطاني الثدي والمبيض وهشاشة العظام، وتساعد جسمها على الشفاء والعودة سريعاً لوضعها الطبيعي كما كان قبل الحمل سواء من ناحية التغيرات الهرمونية أو رجوع الرحم لمكانه أو نزول الوزن المكتسب أثناء الحمل، كما أنها تعتبر مانعة للحمل، سهلة،

“

الرضاعة الطبيعية تقوي مناعة الأطفال، وتقلل من إصابة الطفل بالأمراض المعدية والفيروسات مثل فيروسات النزلات المعوية والتهابات الجهاز التنفسي، كما تقلل من نسبة إصابته بالحساسية عموماً والإكزيما ومرض السكري من النوع الأول والسمنة وبعض الأمراض المناعية في المستقبل،





توعية



تشعر كثير من النساء بالانزعاج من فترة الدورة الشهرية، لأن طبيعتها في تلك الفترة عرضة للتغير والتذبذب، وذلك بسبب لها ولن حولها الانزعاج والاستغراب، نتيجة تقلب طبيعتها وحالتها المزاجية.



الحالة النفسية للمرأة أثناء الدورة الشهرية

الشهرية، وتذبذبها، وقد ينتج أيضاً شعور بتشتت الذهن وعدم التركيز.

الأعراض تأتي مجتمعة أو متفرقة

قد تحدث تلك الأعراض مجتمعة أو متفرقة، حسب طبيعة الأنثى وخلفياتها البيئية والطبية، وطبيعتها النفسية وثقافتها. ووفقاً لمختصين فإن الفتيات اللاتي لم تتزوجن يواجهن الأعراض المصاحبة للدورة الشهرية بصورة مرتفعة، وبالتالي تعاني الفتيات من الشعور بالألم شديدة تصل إلى البطن والظهر والفخذ والثدي؛ ما يخلق حالة من التوتر والعصبية ينتج عنها اتخاذ قرارات سريعة دون محاولة تماك أعضابهن.

الأعراض النفسية للدورة الشهرية

- الاكتئاب
- التوتر الشديد
- القلق
- العصبية المفرطة
- سرعة اتخاذ القرار
- الانفعال لأسباب عادية.
- البكاء دون أسباب.
- العزلة وعدم الرغبة في الخروج.
- الشعور بعدم الاندماج في المجتمع ومع الأصدقاء.

مع بدء المرأة الدورة الشهرية يكون الجسم قد استعد لإنتاج هرمونين هامين جداً لتكوينها الأنثوي، وهذان الهرمونان يلعبان دوراً كبيراً في رسم مشاعرها خلال فترة الدورة الشهرية، وهما الأستروجين والبروجسترون، وهما ينتجان من المبيضين لدى المرأة.

ولكن في الدورات الأولى للدورة الشهرية لا ينتظم الهرمونان في إنتاجهما ولكن يكون هناك نوع من التذبذب، وهذا التذبذب يسبب الأعراض الآتية:

تقلب المزاج

تشعر كثير من النساء بالانزعاج من فترة الدورة الشهرية، لأن طبيعتها في تلك الفترة عرضة للتغير والتذبذب، وذلك بسبب لها ولن حولها الانزعاج والاستغراب، نتيجة تقلب طبيعتها وحالتها المزاجية.

إلا أنه وجب على من حولها مراعاة الظروف الاستثنائية التي تمر بها المرأة أثناء الدورة الشهرية، فتلك التقلبات تحدث بشكل غير إرادي من المرأة، وذلك نتيجة لتغيرات هرمونية تحدث لها أثناء الدورة الشهرية.

تشعر المرأة في الدورة الشهرية بمشاعر تقلب المزاج بسبب عدم انتظام الهرمونات وهذا التقلب الذي يجعلها تشعر ببعض المشاعر السلبية النفسية والعاطفية مما يجعلها عرضة للعديد من المشكلات في تلك الفترة.

الاكتئاب والحزن والعزلة

قد تشعر المرأة في أثناء الدورة الشهرية بتغيرات من الاكتئاب والحزن والميل للعزلة والبعد عن الناس، وذلك بسبب اختلال الهرمونات في الدورة

وبهذه الخطوات تستطيعين تجاوزها

7- تأملِي: يمكن أن تستخدمِي طريقة العدِّ وإخراج المشاعر الحزينة والتفكير الثقيل من خلال عملية الشهيق والزفير، حيث لا يمكنكِ كبت هذه المشاعر لكنك ستسمحين لها بالذهاب والعودة بتواتر يساهم في السيطرة عليها.

8- كيف تتعاملين مع نفسك؟

ذلك على فترة الحيض (نزول دم الدورة)، فكلما أخذت قسطاً جيداً من الراحة واعتبيت بتغذيتك وصحتك؛ تجسدت النتيجة خلال الدورة الشهرية وحتى قبلها وبعدها.

9- قراءة الكتب الجيدة:

تساعدك القراءة في السيطرة على المشاعر السلبية، كما أن لقراءة الكتب الجيدة فوائد كثيرة تصل إلى تحسين جودة العيش وإطالة العمر وغيرها من الفوائد.

10- فهم السبب

الأساسي، من الطبيعي أن تشعري بالحزن خلال فترة الحيض، حيث تتقلب هرمونات جسديك بشكل عاصف كما أسلفنا بين هبوط وزيادة بإفراط ربما، لكن لا بد من الانتباه إلى وجود أعراض مفاجئة لم تجربتها سابقاً وضرورة استشارة الطبيب المتخصص حول ذلك.

1- تابعي انتظام مواعيد دورتك الشهرية: إن معرفة الوقت الدقيق لدورتك الشهرية ووضع علامة على التقويم، يسمح لكِ بمتابعة فترة الحيض بدقة ومعرفة سبب الحالة المزاجية التي تمرين بها، لاسيما إذا تراكمت من الشعور بالكآبة.

2- الاعتراف والتعبير عن المشاعر بوضوح: يجب أن تقسحي المجال للمشاعر المزعجة أن تعبر عن نفسها وإلا تراكمت داخلك على شكل غضب، حاولي إيجاد طريقة للتعبير من خلال الكتابة أو مشاركة ما تشعرين به مع مجموعة من الصديقات القربيات منك.

انتهي نحن هنا نتحدث عن حالة عادية وروتينية تمرين فيها كل شهر، وليست حالة طارئة أو لم تختبريها مسبقاً وهو ما تحدثنا عنه في حالات إفراط الهرمونات الأنثوية خلال الدورة الشهرية.

3- اخرجي من المنزل واستمتعي بوقتك: لا بد أنك بحاجة للانطواء والجلوس وحيدة أثناء الدورة الشهرية، إلا إذا كنت تشعرين بالغضب بسبب المشاعر السلبية، هنا عليك الخروج من المنزل والأشتراك ببعض الأنشطة التي تجعلك أكثر هدوءاً لموازنة حالتك النفسية العميقة.

4- التغذية السليمة: غالباً ما يتعلق الشعور بالكآبة بحاجة أجسادنا للغذاء، لذا حاولي أن تأكلي جيداً وأن تغذي نفسك.

5- عيشي الحالة بشكل طبيعي: حاولي قدر الإمكان التعامل مع حالتك المزاجية السيئة بأريحية، تناولي بعض المشروبات الخاصة خلال هذه الفترة الشهرية مثل: البابونج الذي يساهم في تخفيف أعراض القلق، كما أن لبعض الروائح تأثير على حالتك المزاجية مثل رائحة الياسمين؛ التي أثبت علماء أنها تعزز الهدوء بتأثيرها على النواقل العصبية في الدماغ بشكل مباشر.

6- تعاملي مع نفسك بأموعة: قد تستعربين مثل هذا الاقتراح، إلا أن استيعاب حالتك بطريقة الأم يساهم في تخفيف أعراض المزاج السيئ خلال الدورة الشهرية، إذ يمكن أن تقفي أمام المرأة مثلاً وتعبري عن كل مشاعر الغضب والحزن من خلال الحديث مع نفسك والإطراء على النواحي الإيجابية لديك.



توعية

نصائح لمساعدة الأطفال على تجاوز القلق

5

“

يُنصح بالإنصات الجيد لما يقوله الأطفال الذين يشكون من القلق، وتقديم الدعم النفسي والعاطفي لهم بشكل يزيل عنهم الشعور بالقلق ويضعهم في حالة من الأطمئنان.

3 - الاستماع

يُنصح بالإنصات الجيد لما يقوله الأطفال الذين يشكون من القلق، وتقديم الدعم النفسي والعاطفي لهم ، بشكل يزيل عنهم الشعور بالقلق ويضعهم في حالة من الأطمئنان.

4 - اللجوء إلى متخصصين

إن لم تتفع الخطوات السابقة في إنهاء حالة القلق لدى طفلك، عليك اللجوء إلى إختصاصي نفسي لمتابعة حالته وتقديم العلاج اللازم له.

5 - الثقة

امنح طفلك المزيد من الثقة، وأوكل إليه العديد من المهام التي تتطلب الاعتماد على النفس، فذلك سيجعله أكثر شجاعة، ويخفف من وطأة القلق لديه.

الأطفال معرضون للقلق مثلهم مثل البالغين، وذلك يعود لأسباب عديدة كالعوامل الوراثية والظروف المحيطة بهم.

وهنا تكمن أهمية مساعدة الأطفال على التخلص من القلق الذي قد يؤثر على حياتهم المستقبلية بشكل سلبي، فإليك النصائح التالية:

1 - النقاش

في بعض الأحيان يعاني الطفل من حالة شديدة من القلق غير المبرر، لذا من الضروري أن تعمل على وضعه في جو من الهدوء ، والتحدث إليه حول مخاوفه ومسببات قلقه، فالنقاش يساعد في تبديد المخاوف والتخفيف من حدة القلق.

2 - الاطمئنان

بعد الاستماع لطفلك الذي يعاني من القلق، حاول أن تحاوره بشكل يعطيه دفعة من الاطمئنان والسكينة.



أسناني
حياتي

الدكتور غادر الشمج - أخصائي طب الأسنان لـ «المجلة الطبية»:

التغذية السليمة تحافظ على أسنان الحامل

المجلة الطبية - خاص:

يستقبل الدكتور غادر الشمج - أخصائي طب الأسنان في مركز عمر المختار الصحي بمديرية شعوب أمانة العاصمة، في عيادته العشرات من الزوار بشكل يومي تشكل النساء 90 % منهم، تتراوح أعمارهن بين الـ 20 و 50 عاما وذلك لأخذ الاستشارة أو المعاينة نتيجة تعرضهن للإصابة بأمراض الأسنان واللثة والتي يكون غالبهن في مرحلة الحمل أو الرضاعة.

وأكد الدكتور الشمج أن على الأم الحامل الاهتمام بالتغذية السليمة المتوازنة كون ذلك ينعكس إيجاباً على صحة الأم والجنين وعلى صحة الأسنان بصورة خاصة، ويفضل خلال هذه الفترة زيارة طبيب الأسنان مرة كل شهر لمتابعة حالة اللثة والأسنان، موضحاً أن الأسنان المصابة بالتسوس تكون مخزناً للبكتيريا وقد تضر بقية الأسنان، وبما أن المرأة في مرحلة الحمل فهي تمر بتغيرات فسيولوجية كبيرة في كل أجهزة الجسم بما فيها الفم والأسنان، و يصبح اللعاب أكثر لزوجة داخل الفم وتزداد إفرازات اللثة ويحدث تضخم مؤقت وغير ذلك.

ونصح المرأة الحامل خصوصاً في الأشهر الأولى بعدم أخذ الأدوية عموماً ومنها المسكنات والمهدئات إلا في حالة الضرورة، وتحت إشراف الطبيب فهناك أدوية ومسكنات مصرح بها للحوامل، بينما هناك أدوية يحظر على الحوامل تناولها وقد تسبب تشوها في الأسنان.

وأكد أن علاج الأسنان آمن في كل مراحل الحمل، ولكن المشكلة تكمن في التوتر والضغط النفسي الذي يصاحب عامة الناس في عيادة الأسنان، ولهذا قد يفضل بعض الأطباء عدم العلاج في المراحل الأولى أو المتأخرة من الحمل بناء على حالة المريض، مبيناً أن زيادة إفرازات اللثة يؤدي إلى تضخم في حجم اللثة، وهذا يؤدي إلى حدوث جيوب كاذبة، تدخل بقايا الأكل في هذه الجيوب بين اللثة والأسنان، وتكون أكثر صعوبة في التنظيف، ولهذا يجب على الحامل غسيل الأسنان بالطريقة الصحية حتى يتم إزالة بقايا الطعام.

وبحسب الدكتور الشمج يمكن للمرأة الحامل أن تقي نفسها من هذه المشاكل من خلال استخدام الفرشاة والمعجون الذي يحتوي على مادة «الفلورايد» مرتين على الأقل يوميا وبعد تناول أي وجبة، إن أمكن، كما يجب عليها استخدام الخيط الطبي الخاص بتنظيف الأسنان بدلاً من الأعواد أو ما يسمى «ملخاخ»، أما إذا كان تنظيف الأسنان يسبب لها الغثيان، فعليها بشطف فمها بالماء أو بغسول فم، مشيراً إلى أن التغذية الجيدة، وخصوصاً ما يحتوي منها على الكثير من فيتامين (C) يساعد للحفاظ على صحة الفم والأسنان.





دراسة

دراسة تحذر المرأة الحامل من النوم على الظهر

النمو ، الأمر الذي يزيد من مخاطر إنجاب طفل أقل في الوزن من الحجم الطبيعي والذي يمكن أن يعرضه لمضاعفات خطيرة، أهمها الموت.

وتدعي الدراسة أن الاستلقاء على الظهر في الشهور الأخيرة للحمل، يضغط على الوريد الكبير الذي يعيد الدم من الرأس إلى القلب والشريان الأورطي، الذي ينقل الدم إلى بقية الجسم فيقلل من كمية الدم التي يضخها قلب المرأة، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى تقليل الأكسجين والمواد المغذية للجنين.

وقد كشف الباحثون عن نتيجة مزعجة للغاية حيث أوضحت الدراسة أن نوم الحامل على ظهرها في الأشهر الأخيرة في الحمل تعادل في تأثيرها الخطير تدخين عشر سجائر يوميا

كشفت دراسة حديثة قامت بها جامعة أوكلاند، ونشرت نتائجها في صحيفة (صن) البريطانية، أن النساء الحوامل اللائي ينمن على ظهورهن خلال الثلث الأخير من الحمل يواجهن خطر إنجاب أطفال يعانون من نقص الوزن عند الولادة.

وقام الباحثون في هذه الدراسة بفحص وضعيات النوم لدى 1700 امرأة في الأسبوع 28 من الحمل، ووجدت أن متوسط وزن المواليد الجدد الذين نامت أمهاتهم على ظهورهن، بلغ 3.41 كغ، وهذا أقل بـ 144 غ من وزن 3.55 كغ، للأطفال المولودين للأمهات اللائي نمن بطرق أخرى، مثل أحد الجانبين.

وأوضحت الدراسة أن النوم على الظهر في الثلث الأخير من الحمل يرتبط بانخفاض تدفق الدم إلى الرحم ، مما يؤثر على

تلوث الهواء يسبب الإجهاض التلقائي

تتم ملاحظة هذه الحالات عموماً إلا بعد بضعة أسابيع، وفي أحيان كثيرة خلال صورة بالموجات فوق الصوتية.

وتابع باحثون من أربع جامعات مدعومون من «الأكاديمية الصينية للعلوم» حالات حمل 250 ألف امرأة في بكين بين 2009 و2017. وبين

هؤلاء النسوة، تعرضت 17 ألفاً و497 امرأة لحالات إجهاض تلقائي «صامت».

ولتحديد مستوى التلوث الذي تعرضت له الحوامل،

استخدم الباحثون بيانات من محطات تحليل جودة

الهواء قرب منازل ومواقع عمل هؤلاء النساء.

ولفت معدو الدراسة إلى أن «الصين مجتمع

يشهد تشيخاً، ودراستنا تقدم سبباً

إضافياً للبلاد لكي تقلص تلوث الهواء

وتزيد تالياً معدل الولادات».

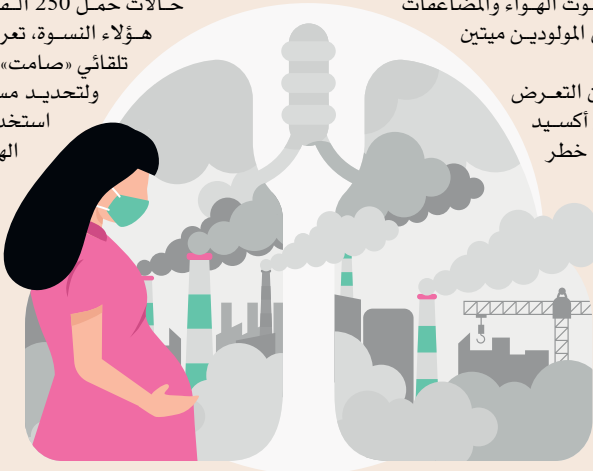
ورغم الرابط الكمي الذي خلصت إليه

الدراسة بين التلوث وحالات الإجهاض

التلقائي، لا تتيح هذه الدراسة إقامة صلة

سببية لأن ذلك يتطلب إجراء اختبارات

على أجنة.



خلصت دراسة حديثة أجراها باحثون صينيون إلى أن التعرض للملوثات في الغلاف الجوي يزيد خطر حالات إجهاض تلقائي «صامتة» يموت خلالها الجنين من دون أن تنتبه المرأة الحامل لذلك.

وكانت تقارير سابقة وجدت رابطاً بين تلوث الهواء والمضاعفات

خلال الحمل، بالإضافة لحالات الأطفال المولودين ميتين

والتشوهات الخلقية.

أما الدراسة الجديدة فقد خلصت إلى أن التعرض

لمستويات تركيز قوية من الجزيئات وثاني أكسيد

الكبريت والأوزون وأول أكسيد الكربون يزيد خطر

حالات الإجهاض التلقائي «الصامت» خلال

الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.

وأشار التقرير الذي نشرته مجلة

«نيتشر ساستانبيليتي» إلى أن «زيادة

خطر الإجهاض الصامت لا تحصل وفق

خط مستقيم، لكنها تتفاقم مع مستوى

تركيز المواد الملوثة».

وتوصف حالات الإجهاض التلقائي هذه

بـ«الصامتة» لأنها تحصل في بادئ الحمل

من دون أن تثير الانتباه لدى المرأة التي

لا تشعر بأي أعراض لدى وفاة جنينها. ولا



تغذية

أكلات مهمة لصحة الحامل

الوجبة، لأنهما يتصارعان معا على الامتصاص، وبالتالي قد يقلل أحدهما قيمة الآخر، مؤكدة أهمية الحصول على كافة العناصر الغذائية ومن بينها الحديد والكالسيوم، لحمايتها من فقر الدم، وللحفاظ على سلامة عظامها.

ويوصي أخصائيو التغذية العلاجية، بالحصول على البروتينات، بشرط التأكد من مصدرها، وطهوها بشكل جيد، وكذلك الفيتامينات، والمعادن، والدهون المفيدة للجسم كالزيت الحار، والزيتون، والمكسرات المهمة لإمداد الجسم بأوميغا 3، مشيرة إلى أن الدهون المفيدة تتمثل في الزيوت النباتية، والسمن حيواني المصدر.

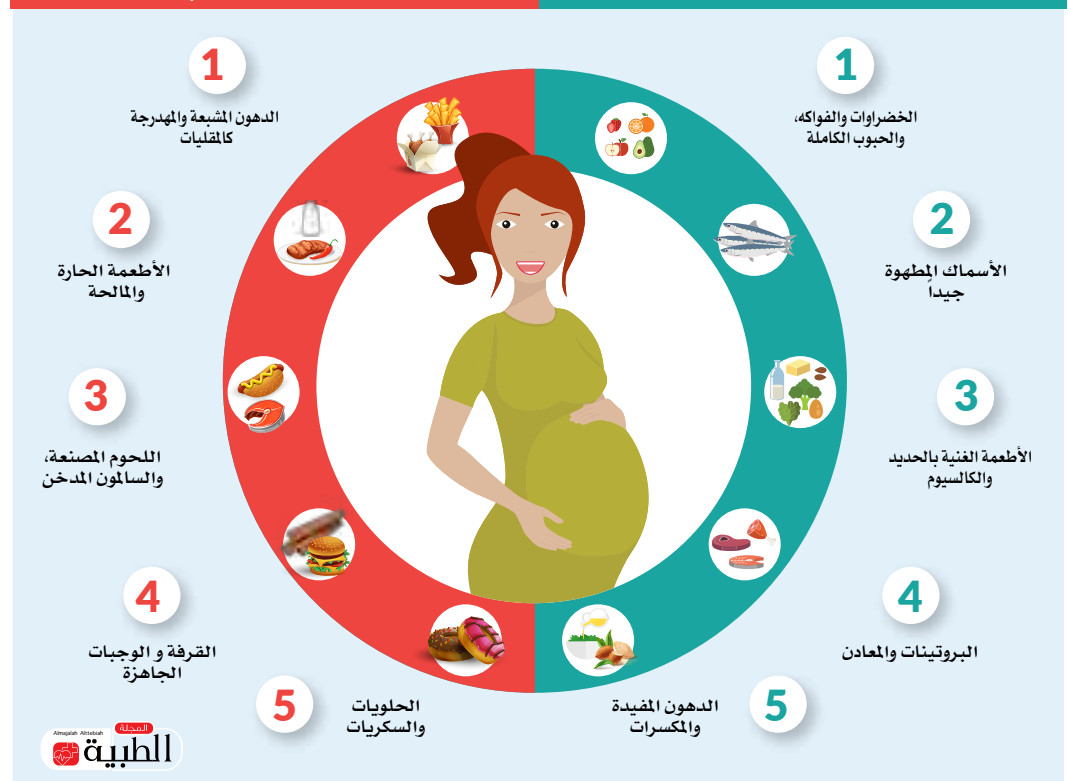
ينصح الاخصائيون النساء الحوامل بالحرص على تناول عناصر سهلة الهضم، كالألياف الموجودة في الخضراوات والفواكه، والحبوب الكاملة، لوقاية الحامل من الإمساك، وتقسيم الوجبات على 5 وجبات صغيرة متكاملة العناصر الغذائية، لتكون أسهل في الهضم، مما يقلل من مشكلات الحموضة، والانتفاخ.

وبحسب الأخصائيين فإن التحذير من تناول الأسماك المعلبة، لا ينتقص من أهمية الأسماك الغذائية، فهي مفيدة جدا للحوامل، لأنها غنية بأوميغا 3، وبالكالسيوم، وغيرها من العناصر المفيدة للجسم، بشرط أن تكون مطهولة جيدا، ويفضل أن تكون مشوية.

عدم تناول الأطعمة الغنية بالحديد وتلك الغنية بالكالسيوم في ذات

أطعمة يجب أن تتجنبها الحامل

أكلات مهمة لصحة الحامل



تحتاج الحامل لنظام غذائي جيد، ليس لأنها تحتاج لغذاء شخصين، كما يعتقد البعض، بل لأن الحمل يؤثر على الجهاز الهضمي، أما الجنين، فالدورة الدموية كاملة تتحول لخدمته، وإمداده بكافة العناصر الغذائية اللازمة له.

وأطعمة يجب أن تتجنبها

ممنوعات في فترة الحمل

يحذر الأطباء من تناول بعض الأكلات التي تضر بصحة الحامل، ومنها الأطعمة الحارة، والتي قد تؤدي للإصابة بقرحة في المعدة، وكذلك المالحة التي تتسبب في ارتفاع الضغط، وتورم الجسم، مما قد يعرض الحامل لتسمم الحمل.

كما يجب تجنب اللحوم المصنعة كاللانشون، والسالمون المدخن، لأنها تكون غير مطهولة جيدا، وتحتوي على نسبة مرتفعة من الأملاح، كما أنها قد تتقلل عدوى بكتيرية تضر بالحامل وجنينها. وهناك ضرورة لتجنب القرفة لأنها تسبب انقباضات في عضلات الرحم، أيضا يجب على الحامل معرفة خطورة تناول الوجبات الجاهزة، واللحوم المصنعة، والتي تحتوي على مواد حافظة، أو الحلويات التي تحتوي على نسبة مرتفعة من السكريات لأنها تعرض الحامل للإصابة بسكر الحمل.

تحتاج الحامل لنظام غذائي جيد، ليس لأنها تحتاج لغذاء شخصين، كما يعتقد البعض، بل لأن الحمل يؤثر على الجهاز الهضمي، أما الجنين، فالدورة الدموية كاملة تتحول لخدمته، وإمداده بكافة العناصر الغذائية اللازمة له.

الدهون يسبب الغثيان

تتسبب هرمونات الحمل عند المرأة بارتجاع في المريء، وهذا يفسر حالات القيء التي تتعرض لها، وشعورها الدائم بالغثيان، كما أنها تبطئ حركة الأمعاء، وتجعل الهضم أبطأ، مما يجعلها تشعر بالانتفاخ. وكل مرحلة يتقدم فيها الحمل، يزداد حجم الرحم، فيضغط على الأمعاء الداخلية والمعدة، كما أن الحرارة المسؤولة عن إفراز بعض الإنزيمات الهاضمة للدهون، تكون حساسة جدا في فترة الحمل، لذا يحظر تناول الدهون المشبعة والمهدرجة كالمقلبات، ويراعى توفير التغذية السليمة لتجنب التعرض للحموضة، وتسهيل عملية الهضم.

دور الزوج بعد ولادة زوجته

تدخل المرأة بعد مرحلة الولادة في فترة مهمة جدا وهي فترة النفاس، إذ تحتاج فيها إلى رعاية دقيقة واهتمام بالغ حتى تمر على أكمل وجه، كما أنها تكون بحاجة لأن يفهم المحيطون بها ما تمر به من تغييرات خارجة عن إرادتها، والتي تحدث نتيجة تغير الهرمونات.

ويؤكد المختصون في العلاقات الزوجية على ضرورة أن يساعد الرجل شريكة حياته في مرحلة النفاس ويوليهما مزيدا من الاهتمام والعناية، خاصة أنها تكون في حاجة إلى الدعم النفسي وليس فقط للعناية من خلال التغذية المتوازنة. ولتحقيق الزوج تعاملًا جيدًا مع شريكة حياته خلال فترة النفاس لابد أن يلتزم بعدة نصائح منها مراعاة حالتها النفسية، خاصة أنها تعاني تقلبات مزاجية بسبب التغيرات الهرمونية، كما ينبغي عليه أن يخفف عنها النوبات التي تعكر صفوها وتسبب حزنها. ويعد اهتمام الزوج بشريكة حياته ودعمه لها في فترة النفاس من أهم الأمور، التي تسهل تعامله معها، خاصة أنها تشعر أنه يساندها كثيرا ويقويها ويجعلها قادرة على تحمل كل التغيرات، التي تحدث لها.

وينصح الزوج بمساعدة شريكة حياته في مهامها الجديدة تجاه مولودها، خاصة إذا تعلق الأمر بالولادة الأولى، إذ لا تكون لها تجربة في كيفية الرعاية به ومعرفة احتياجاته، كما أنه كلما دعمها سيمكنها من أخذ قسط وفير من الراحة، حتى تستعيد عافيتها وتتمكن من استكمال رعايتها لطفلها.



فن الحياة



لحياة زوجية سعيدة

في بداية العلاقات الزوجية.. الأزواج يكتثرون من التناء والمديح لبعضهم البعض، وعند معظم الأزواج ومع مرور الوقت تتبدل هذه المجاملات لتتراجع إلى مشاعر الجدل والغضب. لذا من الأفضل مدح الشريك حتى لو قام بأعمال بسيطة وتحديدا في المنزل مثل تنظيف البيت وترتيبه. ولا يقتصر الأمر هنا فيتصح بمدح المظهر أيضاً، واستخدام الإجماع التي تظهر الاهتمام والحب مثل « ربطة عنقك جميلة جدا »، « ما أجمل لباسك اليوم ». ويذكر أن المدح والمجاملات تعزز الغرور لدى الزوجين.



أهم فوائد العناق بين الزوجين

الزوجين قبل نومهما يزيد من المشاعر الإيجابية بينهما ويجعلهما يقتربان من بعضهما أكثر ويكونان أكثر قدرة على الفهم والإستيعاب.

يزيد العناق من إفراز الجسم لهرمون السعادة والذي يمنح المتعاقنين الاسترخاء والراحة والنوم الجيد كما إنه يجعل الزوجين أكثر قدرة على التفكير بشكل إيجابي ويمنحهما شعوراً غامراً بالسعادة و يقلل من العصبية والقلق والتوتر.

يزيد من الرغبة في العطاء ويخلص المتعاقن من الشعور بالإنانية فعن طريقه تبدأ مرحلة العطاء بين الزوجين ويتبادلان مشاعر السعادة والأمان ومزية هذا الأمر أنه مجاني لا ينبغي دفع مقابل مادي له وفي نفس الوقت يمنح أحاسيس ومشاعر لا تقدر بثمن.

التلامس الذي يحدثه العناق بين

الزوجين حتى لو لم يكن تلامساً مثيراً يعمل على زيادة إفراز هرمون الدوبامين ولذلك ينصح

المتخصصون الأزواج الذين يعانون من البرود الجنسي بزيادة التلامس بينهم لأن الشعور الذي يخلقه العناق وملامسة الأيدي تساهم في زيادة الشعور بالأمان ويزيد من الرغبة.

يساهم في خفض معدلات الضغط المرتفع فعند معانقة شخص محبوب يدفع هذا الجسم إلى زيادة إفراز الأوكسيتوسين المهم من أجل المحافظة على معدلات ضغط الدم.

يفيد جهاز المناعة نظراً لأنه يحفز الغدة المسؤولة عن إنتاج كريات الدم البيضاء نتيجة الضغط الخفيف الذي يحدث على صدى المتعاقنين مما يولد شحنات عاطفية تساعد هذه الكريات على تأدية وظيفتها بكفاءة مما يساهم في حماية الجسم من الالتهابات.

يساهم في نجاح العلاقات بين الزوجين لأنه يجعل الشخصين قريبين من بعض جسمانياً ولذلك ينصح أخصائيو العلاقات الزوجية الأزواج الذين يعانون من المشكلات بأن يتعاقنا.

يساهم في تخليص المتعاقنين من التوتر لأنه يعمل على منح الراحة والإسترخاء للجسم والعضلات كما إنه يخفف من الآلام التي تسببهما في نفس الوقت ويجعل الجهاز العصبي متوازناً مما يعمل على جعل الحالة النفسية أفضل.

يجعل الصحة النفسية أفضل لأنه يساعد الجسم في إفراز هرمون الأوكسيتوسين الذي يعرف بين العامة باسم هرمون الدلال وهو الذي يساهم في منح المتعاقنين الدفء

والحنان ويؤدي هذا إلى تحسين الروابط بينهما وتمتية الثقة وتجدر

الإشارة إلى أن هذا التأثير الإيجابي لا يكون موجوداً حينما يتعاقن شخصان غريبان عن بعضيهما أو لا توجد ألفة بينهما.

توجد ألفة بينهما. العناق بين



يزيد العناق من إفراز الجسم لهرمون السعادة والذي يمنح المتعاقنين الإسترخاء والراحة والنوم الجيد كما إنه يجعل الشخصين أكثر قدرة على التفكير بشكل إيجابي ويمنحهما شعوراً غامراً بالسعادة و يقلل من العصبية والقلق والتوتر.



خطوات التخلص من القلق

فن الحياة

يقول خبراء نفسيون إن ممارسة التفاؤل يمكن أن يساعد المرأة على التصالح مع النفس والتقليل من القلق لأن التفاؤل يجعلنا ندرك الأشياء السيئة في الحياة ولكن مع عدم التركيز عليها. وبحسب متخصصون هناك خمس طرق لجلب التفاؤل إلى حياتك والمساعدة في تقليل مشاعر القلق:

1. غيري طريقة تفكيرك

يجب ممارسة طرق جديدة للتفكير ومحاولة النظر إلى الأمور بشكل أكثر واقعية ومحاولة إيجاد طرق جديدة بعيدة عن الضغط لحل مشاكلك، خاصة أن الأشخاص الذين يعانون من القلق المزمن يميلون إلى التفكير الكارثي ويجدون صعوبة في الاسترخاء، فتجديدهم كثيري الحركة ويعانون من عدم الثقة.

2. مواجهة مخاوفك

يجب فهم مخاوفك ومحاولة حل مشاكلك بهدوء، ويساعدك ذلك على إيجاد حلول سريعة ويجب أن تضعي نفسك مع المتفائلين، حيث يمكنك تذكر قصصهم وأحداثهم ومحاولتهم لتخطي الصعب فهي تعطيك دفعة قوية.

3. أحيطي نفسك بالأشخاص الإيجابيين

إن الحفاظ على الناس بالقرب منك والذين يجعلونك تشعرين بالهدوء والأمان يمكن أن يحدث تغييراً إيجابياً لذلك إذا كنت تشعرين بالقلق، فإن قضاء بعض الوقت مع هؤلاء الأشخاص يمكن أن يجعلك تشعرين بتحسن.

4. كوني إيجابية كل يوم

«عندما تستيقظين فكري في الأشياء الأكثر إيجابية بعيداً عن الأعباء الملقاة على كتفك، فمثلاً بدلاً من التفكير أن تقودي أطفالك إلى المدرسة «حاولي أن تحولي أفكارك إلى أشياء أكثر إيجابية، مثل لدي أطفال يتمتعون بصحة جيدة بما يكفي للذهاب إلى المدرسة».

5. ابتسمي دائماً

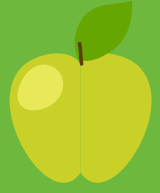
يعتقد البعض أن الفرح في بعض الأحيان هو مصدر الابتسامة - ولكن في بعض الأحيان تكون الابتسامة هي مصدر الفرح أي العكس هو الصحيح. إذا ابتسمت، يمكنك أحياناً خداع جسدك بالشعور بالسعادة.

يجب فهم مخاوفك ومحاولة حل مشاكلك بهدوء، ويساعدك ذلك على إيجاد حلول سريعة ويجب أن تضعي نفسك مع المتفائلين، حيث يمكنك تذكر قصصهم وأحداثهم ومحاولتهم لتخطي الصعب فهي تعطيك دفعة قوية.



أم مائمة وجنين مفطر

إحدى الأمهات كانت تفطر وهي حامل في رمضان، وحين سألها المحيطون بها عن السبب رغم عدم وجود مشاكل في الحمل ردت بقولها: أنا صائمة، ولكن هذا الطعام لابني الذي في بطني.



نقاها

أغلى قبلة في التاريخ يستلم ثمنها طفل ألماني

حصل طفل ألماني على هدية غير متوقعة من قبل أشهر الشركات العالمية الرائدة في صناعة الإحركات. حيث اتخذت شركة مرسيدس قرارها بمنح أحد الأطفال سيارة موديل 2020 وذلك تكريماً بعد أن تم تداول مقطع فيديو للطفل وهو يقبل علامتها التجارية في مقدمة سيارة حديثة من إنتاج الشركة. وطالب نشطاء بإدخال الطفل الموسوعة غينيس للأرقام القياسية باعتباره أصغر طفل في العالم يحصل على مكافأة بتلك الطريقة البريئة، وباعتبار شركة مرسيدس دفعت أكبر ثمن في التاريخ لـ «القبلة» التي وضعها الطفل لعلامتها التجارية.



مطعم صيني يبيع وجبة عشاء بمليون يوان في ليلة افتتاحه

سدد مواطن صيني من مقاطعة تشجيانغ مبلغ مليون يوان دون أن يعلم عن وجبة عشاء بسيطة بمشاركة ثلاثة من أصدقائه في مطعم جديد افتتح في نفس المساء وتفيد Asia One بأن المواطن من مدينة تشوجي، يرفض الكشف عن هويته، قرر تناول وجبة العشاء مع أصدقائه في مطعم جديد تم افتتاحه منتصف أكتوبر الماضي. وعليه تحمل التكاليف. وقد بلغت قيمة وجبة العشاء لأربعة أشخاص مبلغ 85 يوان وفق الفاتورة التي قدمها نادل المطعم. فقرر الرجل تسديد مبلغ 100 يوان باستخدام البطاقة الإلكترونية. ولكن عندما وضع الهاتف المحمول على الجهاز تم سحب أكثر من مليون يوان من حسابه.



“

بلغت قيمة وجبة العشاء لأربعة أشخاص مبلغ 85 يوان وفق الفاتورة التي قدمها نادل المطعم. فقرر الرجل تسديد مبلغ 100 يوان باستخدام البطاقة الإلكترونية. ولكن عندما وضع الهاتف المحمول على الجهاز تم سحب أكثر من مليون يوان من حسابه.



أرقام الطوارئ



للتواصل بإدارة التسويق : 01595344 - 73344511 - 772833808

مستشفى يوني ماكس الدولي



رقم الطوارئ

770111666



مستشفى
الدكتور عز الدين الشيباني



رقم الطوارئ

1/201080 - 773633433



مستشفى آزال



رقم الطوارئ

01/200000



مستشفى الرباط الحديث



رقم الطوارئ

777753953



مستشفى المجد التخصصي



رقم الطوارئ

01/342394



المستشفى الاوروبي
الحديث



رقم الطوارئ

01/577777



مستشفى الخمسين



رقم الطوارئ

01/680551



مستشفى النخبة



رقم الطوارئ

01/636890



المستشفى الاستشاري اليمني



رقم الطوارئ

773546444



مستشفى الدكتور هاشم
العراقي النموذجي



رقم الطوارئ

01/631004-77775248



مستشفى الدكتورة مها
البيضاوي التخصصي



رقم الطوارئ

774448040



مستشفى نشوان التخصصي



رقم الطوارئ

01/600804



مستشفى نبض الحياة



رقم الطوارئ

01/614045-771816651



مستشفى السعودي
الالمانى



رقم الطوارئ

01312222



مستشفى المدينة النموذجي



رقم الطوارئ

01/531885



يعتني بصحتك



شفاكو
للصناعات الدوائية

الجمهورية اليمنية - صنعاء - عمان - شارع الستين - صندوق بريد : ٢٠٧٢
تلفون : ٢٠٠٦٢٠ - ١ - ٠٠٩٦٧ - فاكس : ٢٠٠٦٢٢ - ١ - ٠٠٩٦٧
www.shaphaco.com

ريال موبايل

خدمة التحصيلات الإلكترونية والشحن الفوري

تطبيقات الهاتف الذكي



طرق استخدام الخدمة

رقم الخدمة المجاني

6000

الاتصال الصوتي
IVR

الرسائل النصية

الاتصال المباشر USSD

للإشتراك عبر رقم الخدمة 6000

لمزيد من المعلومات

أرسل "ريال" إلى 123 مجاناً

معنا حياتك أسهل





LABFOL CAPSULES

Ferrous Fumarate with Folic Acid



دواعي الإستعمال:

كبسولات لافول هي مستحضر هيماتيني للوقاية من نقص الحديد وحمض الفوليك أثناء الحمل.

الدوائية:

يتم صياغة المنتج لتحرير الحديد على مدار عدة ساعات في الأمعاء الدقيقة حيث يكون الامتصاص أكبر وليس في المعدة التي قد يحدث لها تهيج، وحيث يكون حمض الفوليك متاح على الفور.

الحمل والرضاعة:

لا ينبغي أن تكون كبسولات لافول خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، وتكون الحامل بحاجة لكبسولات لافول للوقاية من نقص الحديد وحمض الفوليك خلال الفترة المتبقية من الحمل.

لمزيد من المعلومات استشير الطبيب أو الصيدلي.

Manufactured by:

