PN-ADE-938 Integrated Counseling PN-ADE-938
.- Presentation

Integrated Counseling Package Training Course (Part 2- Presentation)

Award # HRN-A-00-00-00003
USAID G/PHN/POP

ثقافات النموذج الثاني

دليل المدرب

النموذج التدريبي الثاني

الوحدة التدريبية الأولي : الصحة الإنجابية والمشورة في تنظيم الأسرة.

تعريف المصطلحات

تعريف الصحة الإنجابية:

حالة من السلامة الكاملة بدنيا وعقليا واجتماعيا وليس مجرد غياب المرض أو الإعاقة، وذلك في جميع المسائل المتعلقة بالجهاز التناسلي ووظائفه وعمله.

تعريف الصحة الإنجابية (يتبع) :

وعليه فإن صحة الإنجاب تعني قدرة الناس علي التمتع بحياة جنسية مرضية ومأمونة، وقدرتهم علي الإنجاب وحريتهم في اتخاذ القرار حول موعد وتواتر الإنجاب. ويشمل هذا الشرط الأخير ضمانا علي حق الرجل والمرأة في معرفة واستخدام أساليب تنظيم الخصوبة التي يختارانها والتي لا تتعارض مع القانون.

الحقوق الإنجابية:

إن الحقوق الإنجابية تشمل بعض حقوق الإنسان المعترف بها فعلا في القوانين الوطنية والوثائق الدولية لحقوق الإنسان وغيرها من وثائق الأمم المتحدة المتعلقة بالموضوع. وتستند هذه الحقوق إلي الاعتراف بالحق الأساسي لجميع الأزواج في أن يقرروا بكل حرية ومسؤولية عدد الأبناء الذين يرغبون بهم.

الحقوق الإنجابية (تكملة):

وكذلك فترة التباعد بين الأولاد وتوقيت إنجابهم، وأن تتوافر لديهم المعلومات والوسائل اللازمة للقيام بذلك، وأن يتمتعوا أيضا بالحق في بلوغ أعلي مستوي من الصحة الجنسية والإنجابية، كما تشمل أيضا حقهم في اتخاذ القرارات المتعلقة بالإنجاب دون تمييز أو إكراه أو عنف علي النحو المبين في وثائق حقوق الإنسان.

عناصر الصحة الإنجابية

- هناك اختلاف في وجهات النظر بين جانب يعتبر مفهوم الصحة الإنجابية عاملا يركز فقط علي خدمات تنظيم الأسرة.
- وجانب آخر يؤكد أهمية كل عوامل الصحة الإنجابية بما فيها من خدمات الأمومة والطفولة.

العناصر الرئيسية لمفهوم الصحة الإنجابية

1- الاهتمام بالأمومة الآمنة وصحة المرأة والطفل.
2- معالجة العقم للرجل والمرأة.
3- منع العنف ضد المرأة.
4- الاهتمام بالمراحل العمرية المختلفة للبنت والمرأة.
5- تشجيع الرجل علي المشاركة في قراءات الصحة الإنجابية.
6- إعطاء المشورة والعمل علي توفير وسائل تنظيم الأسرة.

العناصر الرئيسية لمفهوم الصحة الإنجابية (تكملة)

7- مكافحة تشويه الأعضاء التناسلية والأضرار الجسدي للمرأة.

8- الاهتمام بالحقوق الإنجابية للرجل والمرأة.

9- مكافحة الإجهاض غير المأمون.

10- معالجة السرطانات والأمراض المزمنة التي تؤثر علي صحة المرأة.

11- الاهتمام بصحة المرأة في سن الأمان.

12- معالجة الأمراض التي تنقل عن طريق الجنس والأمراض التي تصيب الجهاز التناسلي.

13- الاهتمام بصحة الشباب والشابات.

أهمية دور النهوض بالمرأة في مجال الصحة الإنجابية

- النهوض التعليمي، الثقافي والاقتصادي.
- مناقشة الفقر وأثره علي العائلة.
- دور الحكومة في مساندة المرأة ودور الجمعيات غير الحكومية في النهوض بالمرأة من خلال المشاريع المختلفة.
- دور مقدمي الخدمة في معرفة الجمعيات غير الحكومية التي تعمل في منطقة العمل.

مظاهر إحباط المرأة في المجتمع

- ✶ مناقشة العادات الصحية التي تؤدي إلي أثر عكسي يضر بصحة الفتاة والمرأة.
- ✶ مناقشة ختان البنات والمشاكل الصحية التي تصيب الفتاة والمرأة.
- ✶ مناقشة الفقر وأثره على صحة المرأة والفتاة.

المشاكل الصحية التي تحدث من جراء عمليات للختان

1- احتقان مزمن في الحوض.

2- البرود الجنسي.

3- ضعف التفاعل الجنسي بين الزوجين.

4- الخوف من العلاقة الجنسية بين الزوجة وزوجها.

5- آلام عند الجماع.

6- ضيق فتحة المهبل أو اتساعها.

المشاكل الصحية التي تحدث من جراء عمليات الختان

7- النزيف.

8- الصدمة العصبية.

9- التلوث والعدوى.

10- الآلام.

11- إصابة الأعضاء المجاورة.

مشاكل العقم (التمييز ضد المرأة).

- التركيز علي لوم المرأة وإرغامها علي المعاناة من كل الاختبارات والإجراءات الطبية - ورفض الرجل لعمل تحليل السائل المنوي.
- المعاناة من العقم ونظرة المجتمع.

المشورة يجب أن تأخذ في الاعتبار معاناة المرأة.

- ✶ المعاناة من الالتهابات للجهاز التناسلي والأمراض المنقولة عن طريق الجنس.
- ✶ خوف المرأة من مواجهة الطبيب أو الطبيبة بالأعراض.
- ✶ الحاجة إلي المعاملة الخاصة والخصوصية في المشورة.
- ✶ أهمية زيارة التوعية الصحية لتلافي المواقف التي تؤدي إلي زيادة العدوى بالتهابات الجهاز التناسلي.

العنف ضد المرأة.

- العنف في العائلة.
- العنف الذي ينتج عن إصابات للمرأة أو لأعضاء الأسرة.
- العنف اللغوي والمعنوي.
- العنف في العمل والحياة اليومية.

المشورة يجب أن تكون واضحة وتقدم للمرأة حلول عملية ونابعة من عادات المجتمع.

الإجهاض.

- يجب تشجيع المرأة علي استخدام وسائل تنظيم الأسرة وعدم اللجوء إلي الإجهاض المفتعل لخطورته علي صحة المرأة.
- وتؤيد خدمات الصحة الإنجابية تحسين الخدمات الصحية للسيدات اللاتي يعانين من مضاعفات الإجهاض.

مشاكل كبر السن للمرأة

- ✶ عدم الاهتمام بالمرأة بعد سن الإنجاب.
- ✶ تقديم المشورة في التغذية، الرياضة، والمشاكل النفسية الناتجة عن إهمال المرأة من زوجها أو عائلتها.
- ✶ يجب الاهتمام بالخدمات للمرأة بعد سن الأمان.

مراجعة معلومات المشورة

تعريف المشورة:

هي نوع من الاتصال الشخصي بين الأفراد.

تعريف مشورة تنظيم الأسرة:

هي المشورة التي تساعد الرجل والمرأة في اختيار أنسب طرق أو وسائل تنظيم الأسرة.

أهمية المشورة في مجال تنظيم الأسرة

إن المشورة جيدة النوع من الممكن أن تؤدي إلي الآتي:

- ★ زيادة عدد المترددين والمترددات علي عيادات تنظيم الأسرة.
- ★ استمرار استخدام وسيلة تنظيم الأسرة.
- ★ حسن طريقة الاختيار وتلافي المشاكل الصحية الناتجة عن اختيار طريقة غير مناسبة للمرأة أو الرجل.
- ★ زيادة الوعي عن الطرق العديدة لتنظيم الأسرة.

أهمية المشورة في خدمات الأمومة والطفولة

إن المشورة جيدة النوع من الممكن أن تؤدي إلي الآتي:

- ✶ زيادة عدد المترددين على العيادة لأخذ التطعيمات المطلوبة.
- ✶ زيادة عدد الحوامل المترددات على العيادة للكشف وتلقي المشورة.
- ✶ زيادة معلومات الوعي الصحي الوقائي.
- ✶ تحسين صحة المنتفعات المنتفعين.

اختيار طريقة المشورة الفعالة

ويجب أن يكون هناك شروط متواجدة لعمل المشورة الفعالة مثل:

- ✶ وجود مكان خاص يضمن الخصوصية.
- ✶ وجود من تدرب علي إعطاء المشورة في المجال المطلوب.
- ✶ حسن الاستقبال للمنتفعة والمنتفع.
- ✶ استخدام الطريقة الديمقراطية في السماع للمنتفعة - وإعطاء وقت للمنتفعة لتعبر عن مشاعرها - ثم إعطائها الفرصة للاختيار بدون ضغط أو تحذير.

ويجب أن يكون هناك شروط متواجدة لعمل المشورة الفعالة (تكملة) مثل:

- ✶ الدراية الكاملة بالطرق المختلفة ومزاياها وعيوبها.
- ✶ تحديد الرسالة وعمل اللازم لشرح المفاهيم بشكل بسيط.
- ✶ استخدام أمثلة من واقع الحياة لتسهيل عملية الفهم.
- ✶ الاهتمام بالنواحي الإنسانية وإظهار التفاهم للمشاعر.

خصائص المشورة في مجال تنظيم الأسرة

الرسالة:

- هي المحتوي العلمي الذي يجب التركيز عليه، ويجب أن تكون :
- واضحة.
- سهلة الفهم.
- سهلة العرض وتتميز بحسن اختيار كلماتها والأمثلة بشكل واضح.
- مباشرة.
- خالية من الغموض.
- أمينة في الرأي وغير منحازة.

ما هي عوائق الاتصال؟

- ✶ يمكن أن تكون العوائق متصلة بالمرسل، المستقبل / المنتفع، الاختيار السيئ للقناة أو لعدم تلقي التغذية الراجعة بطريقة لائقة.

عوائق من المرسل:

- ✶ المرسل ليس عنده خبرة وقليل المعومات.
- ✶ المرسل غير مدرب.
- ✶ المرسل يستخدم كلمات علمية يصعب فهمها.
- ✶ المرسل لا يوضح الرسالة.
- ✶ المرسل متسرع ولا يترك فرصة للمنتفعة لتعبر عن نفسها.

عوائق من المرسل:

- ✶ المرسل متشبث براية في كل موضوع.
- ✶ المرسل لا يستمع بل يتكلم طول الوقت.
- ✶ المرسل صعب التعامل معه.
- ✶ المرسل غير مقتنع بالرسالة.

عوائق المستقبل / المنتفع:

- ✶ عدم التركيز.
- ✶ صعوبة التعامل معه / معها.
- ✶ الاستبداد بالرأي.
- ✶ عدم الإنصات للرسالة.

عوائق المستقبل / المنتفع (تكملة):

- ✶التأثر بآراء الغير وعدم الاستعداد لتقبل تصحيح المعلومات الخاطئة.
- ✶انحياز الرأي.
- ✶عدم تقبله لشخصية مرسل الرسالة.

مرسل الرسالة:

هو شخص مدرب وعنده من المعرفة الكثير من المعلومات العلمية. ويجب أن يتوافر في مرسل الرسالة الآتي:

- ✶الاقتناع بالرسالة.
- ✶الإلمام بالمعلومات.
- ✶القدرة علي الإنصات.
- ✶مرونة التفكير.
- ✶القدرة على الاحتفاظ بالأسرار وعدم البوح بالمعلومات للآخرين.

المستقبل للرسالة:

في حالة المشورة في مجال تنظيم الأسرة يكون المستقبل أو المستقبلة من يسمع الرسالة ومن حقه اختيار الوسيلة المناسبة لتنظيم الأسرة.

المستقبل غالبا ما يرغب في الآتي:

- ★ توفير الخصوصية.
- ★ حسن الاستقبال.
- ★ الوضوح في المعنى.
- ★ السماع وإعطاء الفرصة للتعبير عن النفس.

القناة:

القناة تعرف بالطريقة التي يستخدمها المرسل للرسالة للتعبير عن الرسالة.

يمكن أن تكون الطرق التالية فعالة في إعطاء الرسالة:

- ✶ المناقشة.
- ✶ إعطاء المعلومات في جلسة تدريبية للتعليم الصحي.

التغذية الراجعة:

أن كل عملية اتصال لها رد فعل وهو ما نسميه **بالتغذية الراجعة** وهي رد الفعل وطريقة استقباله بفهم والرغبة في خدمة الآخرين. وفي بعض الأحيان ولضيق الوقت تنعدم الفرصة لوجود تغذية راجعة أو لأن المرسل لا يؤمن بأهمية هذه التغذية الراجعة.

ما هي المؤثرات علي المشورة؟

هناك مؤثرات لفظية ومؤثرات غير لفظية. والاتصال اللفظي الناجح يحتم أن تكون الكلمات والجمل المستخدمة فيه تتميز بالآتي:

- السهولة.
- القصر.
- الوضوح.
- التناسب مع تعليم المستقبل.
- الخلو من الأخطاء العلمية.

المؤثرات غير اللفظية تشمل:

- ✶ تعبيرات الوجه المريحة.
- ✶ تعبيرات الجسم وحركات اليدين والرأس.
- ✶ نبرات الصوت والتي يجب أن تكون غير مقلقة.
- ✶ اللمس والإحساس بالأمان في حالات الانفعال النفسي.
- ✶ قرب المسافة بين المرسل والمستقبل.

المشورة الجماعية

تعريف:

المشورة الجماعية تتم من أماكن تجمع المنتفعين أو المنتفعات مثل عيادات تنظيم الأسرة أو عيادات التطعيم، أو الزيارات المنزلية الجماعية.

ما هو الهدف من المشورة الجماعية؟

الهدف الأساسي هو نشر الوعي الصحي أو تغيير الرأي بالنسبة للعادات المضرة بالصحة مثل ختان البنات.

ما هي الشروط التي يجب أن تتوافر في المثقفة الجماعية الفعالة؟

- ✶ حسن المعلومات وأمانتها.
- ✶ حسن طرق العرض وإشراك الجميع في المناقشة.
- ✶ حسن المظهر وتناسب الملابس للبيئة المحيطة.

ما هي الشروط التي يجب أن نتوافر في المثقفة الجماعية الفعالة (يتبع) ؟

- ✶ تناسب الصوت والقدرة علي الحوار الفعال.
- ✶ القدرة علي إعطاء أمثلة مناسبة للبيئة ومن البيئة.
- ✶ القدرة علي السيطرة علي الحوار وعدم استخدام الطرق الدكتاتورية.
- ✶ احترام آراء الآخرين.
- ✶ إعطاء الآخرين الإحساس بأهمية آرائهم.

البيانات الأساسية للمشورة:

يجب تسجيل البيانات التالية عن المنتفعة في الملف:

<معلومات عامة>

- ✶ الاسم والعنوان.
- ✶ المستوي التعليمي لها وللزوج.
- ✶ عدد سنوات الزواج.
- ✶ العادات والتي من الممكن أن تؤثر علي الصحة.

<معلومات عن الولادات السابقة>

- ✶ عدد مرات الحمل.
- ✶ سن أصغر وأكبر الأولاد.
- ✶ عدد الأطفال الأحياء.
- ✶ الرضاعة الطبيعية ومدتها.
- ✶ عدد الأولاد والبنات.
- ✶ أية مضاعفات تكون قد حدثت لها في حمل أي سابق.
- ✶ عدد مرات الإجهاض.

<النوايا للإنجاب>

- ✶ الرغبة في الإنجاب مستقبلا.
- ✶ موقف الزوج من تنظيم الأسرة.
- ✶ توقيت الإنجاب في المستقبل، والمباعدة بين الولادات والتي يستحسن أن تكون من 3 – 5 سنوات.
- ✶ وسائل تنظيم الأسرة المفضلة للزوجين.

معلومات عن وسائل تنظيم الأسرة التي سبق استخدامها:

- ✶ اسم الوسيلة التي استخدمت.
- ✶ مدة استخدام الوسيلة.
- ✶ المشاكل التي حدثت مع استخدام الوسيلة.
- ✶ رأي المنتفعة في الوسائل التي سبق استخدامها.

<معلومات عن الدورة الشهرية>

- ✶ تاريخ آخر دورة شهرية.
- ✶ وجود آلام مصاحبة للدورة.
- ✶ انتظام الدورة وكميتها.
- ✶ وجود إفرازات مهبلية برائحة كريهة.
- ✶ نزيف مهبلي.

<معلومات عن التاريخ المرضي والأسري>

- ✶ وجود أورام بالثدي.
- ✶ حالات السكر، الصداع المزمن، أمراض الكبد.
- ✶ الأدوية العلاجية التي يتناولها الشخص.
- ✶ أمراض القلب والسرطان.
- ✶ أمراض الحساسية والكلي.
- ✶ أي مشاكل زوجية.

بعد هذه المعلومات يتم عمل كشف إكلينيكي عام وخاص بناءً على المعلومات السابقة.

هل هناك طرق تؤثر علي المشورة الجماعية؟

إن نجاح المشورة الجماعية يعتمد علي الآتي:

- ✶ إيجاد مكان هادئ ومناسب للاجتماع.
- ✶ شخصية الفرد القائم بالمشورة.
- ✶ المعلومات المعطاة ومدي دقتها العلمية.
- ✶ طريقة تقديم النفس والسماح للآخرين بتقديم أنفسهم للمجموعة.
- ✶ بساطة طريقة الشرح.

نجاح المشورة الجماعية يعتمد علي الآتي (تكملة):

- ✶ وضوح الأمثلة وواقعيتها.
- ✶ روح المرح.
- ✶ طريقة التلخيص السهلة.
- ✶ طريقة إشراك الحاضرات في الجلسة.
- ✶ نشر المعلومات بطريقة تسمح بالتقبل وليس بالعناد.

النموذج التدريبي الثاني

الوحدة التدريبية الثانية : دائرة الأعمار وخدمات الصحة الإنجابية

مفهوم دائرة الأعمار والصحة الإنجابية

مفهوم الصحة الإنجابية وخدماته يطبق علي الأعمار المختلفة للنساء فمثلا هناك خدمات للطفلة المولودة، البنت الصغيرة، الشابة في سن المراهقة، المرأة في سن مناسب للحمل والولادة، وكذلك المرأة التي في سن الأمان.

مفهوم دائرة الأعمار والصحة الإنجابية

المفهوم لتطبيق خدمات الصحة الإنجابية لمختلف يكون له أثرًا كبيرًا علي المشورة. فلقد اختلف محتوي المشورة والرسالة من مراهقة أو بنت صغيرة عن المرأة في سن الحمل والولادة.

إن مفهوم دائرة الأعمار له أثر كبير على خدمات الصحة الإنجابية، ولذلك فإن محتوى المشورة والرسالة المقدمة يختلف اختلافا كبيراً حسب متلقي الرسالة، من مراهقة أو امرأة في سن الحمل والولادة أو التي في سن الأمان.

الاهتمام بدائرة الأعمار هام في تخصيص المشورة وإعطاء الرسائل المناسبة لكل مجموعة من فئات الأعمار المختلفة.

دائرة الأعمار للفتاة والمرأة

النموذج التدريبي الثاني

الوحدة التدريبية الثالثة : المشورة للمراهقين والمراهقات

بلوغ الفتاة

مظاهر البلوغ:

- ✶ النمو والطول.
- ✶ نمو الثديين.
- ✶ ظهور الشعر تحت الإبط ومنطقة العانة.
- ✶ نمو الأعضاء التناسلية.
- ✶ بداية الطمث.
- ✶ زيادة الأنسجة الدهنية في الأرداف.

النقاط الهامة في مشورة المراهقات / المراهقين

- ✶ الاهتمام بالاحترام.
- ✶ السرية التامة.
- ✶ الأخذ في الاعتبار العوامل النفسية وأثرها علي صحة البنت المراهقة / المراهق.

النقاط الهامة في مشورة المراهقات / المراهقين

- ✶الاهتمام بالإرشادات عن التغذية.
- ✶الاهتمام بالنظافة العامة.
- ✶المشورة عن الطمث ومشاكله.
- ✶الرد علي أسئلة الشابة / الشاب بأمانة.

مشورة المراهقات

يمكن أن تشتمل مشورة المراهقات على الآتي:

- ✶ أهمية الفحص الطبي قبل الزواج للتأكد من الخلو من الأمراض الوراثية.
- ✶ مشاكل زواج الأقارب والأمراض الوراثية.
- ✶ الامتناع عن التفخيذ.

يمكن أن تشتمل مشورة المراهقات على الآتي:

- ✶الوعي الكامل بغشاء البكارة.
- ✶مشورة عن التغذية والصحة العامة.
- ✶المشاكل الناتجة عن التهابات الجهاز التناسلي.
- ✶المشورة عن حب الشباب ومشاكل البشرة.
- ✶المشاكل النفسية.

المشاكل الغذائية للفتاة

- ✶ أكل الكثير من الأكل ذو السعرات الحرارية العالية (Junk Food) - أو دهنيات وسكريات.
- ✶ مشاكل الجهل بأنواع الأطعمة المغذية.
- ✶ عدم ممارسة الرياضة بشكل منتظم.
- ✶ عدم تناول الإفطار.

المشاكل الغذائية للفتاة (يتبع)

- عدم شرب المياه بشكل وفير يوميا.
- مشكلة السمنة.
- مشاكل عدم الأكل (Anorexia Nervosa).
- مشاكل الشره اللاإرادي (Bulimia).
- التعرف علي حالات فقر الدم.
- وجود حالات الطفيليات مثل الانكلستوما.

إرشادات مجموعات الطعام

- المجموعة الأولي: طعام الطاقة الحرارية (البقول، الأرز، الخبز، الدهنيات، والسكريات).

- المجموعة الثانية: الأغذية التي تساعد علي بناء خلايا الجسم مثل البروتينات (اللحوم، الطيور، السمك، البيض، الجبنة).

إرشادات مجموعات الطعام (يتبع)

- المجموعة الثالثة: الطعام الذي يمد الجسم بالفيتامينات مثل الخضراوات والفاكهة.

- المجموعة الرابعة: المياه.

المشاكل النفسية

- ✶ الاكتئاب وعلاجه.
- ✶ عدم الشعور بالسعادة أو الانسجام مع العائلة أو الأقارب.
- ✶ القلق.
- ✶ الخوف من المستقبل.
- ✶ إذا كان الاكتئاب يحتاج إلي علاج، يجب عمل المشورة والقيام بالإحالة.

المشورة الخاصة بمشاكل البشرة

كثرة حب الشباب ومشاكل البشرة والحاجة للعلاج.

المشورة يجب أن تشمل الآتي:

- ✶ استخدام النظافة اليومية للبشرة عدة مرات.
- ✶ الابتعاد عن أكل الشكولاته والدهنيات.
- ✶ عدم استخدام آلات حادة لتصفية الحبوب.
- ✶ استخدام فيتامين أ وبيروكسيد البنزويول موضعيا.
- ✶ استخدام المضاد الحيوي لو احتاج الأمر لذلك.

العنف ضد المراهقات

- العدوان الجسدي.
- العدوان اللغوي والنفسي.
- العنف الجنسي.
- ختان البنات والمشاكل الصحية التي يسببها الختان للبنت.
- العمل مع المنظمات غير الحكومية علي مساعدة البنات اللآتي يعانين من مشاكل عائلية أو اعتداءات جنسية.

التشويه الجنسي للبنت ومضاعفاته

هناك أضرار كثيرة ناتجة عن ختان البنات

أهم الأضرار التي يجب علي مقدم الخدمة ذكرها هي الآتي:

- ✶ احتقان مزمن في الحوض.
- ✶ البرود الجنسي.
- ✶ مشاكل زوجية.
- ✶ النزيف.
- ✶ الألم.
- ✶ الصدمة العصبية.
- ✶ الشعور بالإهانة والصدمة للبنت.

أهم الأضرار التي يجب علي مقدم الخدمة ذكرها هي الآتي (تكملة):

- ✶ الآم عند الجماع.
- ✶ مخاطر الجرح مثل أمراض التيتانوس ولو حدث الختان بموس ملوث يمكن يسبب مرض الايدذ.
- ✶ عدم الإحساس باللذة الجنسية مما يسبب مشاكل بين الزوجين.
- ✶ احتمال حدوث صعوبات في الولادة.

يجب أن يركز مقدم الخدمة علي الرسائل الآتية:

- ✶ إن ختان البنات عملية مهينة ولها مشاكل صحية عاجلة وبعيدة المدي.
- ✶ كل الأعضاء الجنسية لها دور - ولقد خلق الله البنات في هذه الصورة ولا يجب التعديل علي ما خلقة الله سبحانه وتعالي.
- ✶ الأضرار الجسدية تشمل: احتقان الحوض – مشاكل البرود الجنسي - النزيف - حرقان البول - وتلوث الجرح.

يجب أن يركز مقدم الخدمة علي الرسائل الآتية (تكملة):

- المشاكل النفسية تشمل: الخوف - الصدمة العصبية - الخجل والخوف من الزواج.
- أن البنت إذا تربت علي أسس سليمة فإن هذا هو أفضل حماية لها من الفساد.

مشورة الفتي المراهق

التغيرات التي تحدث للفتي في مرحلة المراهقة

النمو البدني والبيولوجي يشمل التغيرات الآتية:

- ✶ زيادة الطول والوزن.
- ✶ نمو العضلات وزيادة عرض الكتفين
- ✶ ظهور الخصائص الجنسية الثانوية.
- ✶ نمو الشعر تحت الإبط وفي منطقة العانة.
- ✶ تغير الصوت بحيث يكون غليظا.
- ✶ يبدأ المراهق الشعور بظاهرة الاحتلام والأحلام الجنسية.
- ✶ نمو الخصيتان والقضيب.

ما هي المشاكل التي يمكن أن يواجهها المراهق؟

- ✶ الأمراض الجنسية.
- ✶ إدمان التدخين، أو المخدرات.
- ✶ مشاكل الأسنان.
- ✶ المشاكل النفسية.
- ✶ الحوادث والإصابات.
- ✶ السمنة.
- ✶ العنف.

ما هي أهم الرسائل في مشورة المراهق؟

- ✶ الخصوصية - المراهق يخاف أن يعلم الآخرين بمشكلته. لذلك يجب أن يؤكد مقدم الخدمة أن الخدمة ستكون متميزة بالخصوصية.
- ✶ احترام إحساس المراهق، لأن كثير من المراهقين يشعرون بالاضطهاد أو الخوف من مصادر القوة في حياتهم لذلك يجب أن نشعر المراهق بالصداقة.

سن البلوغ والقلق علي تأخير البلوغ

* سن البلوغ يختلف من سن إلي آخر. وقد يبدأ البلوغ مبكراً في سن التاسعة ويمكن أن يتأخر إلي سن السادسة عشر.

ويجب أن تعطي المشورة بعدم القلق وأن الاختلاف في سن البلوغ شئ طبيعي.
وكذلك يجب عمل كشف طبي للتأكد من عدم وجود مشاكل صحية أو خلل هرموني.

رسائل المشورة للمشاكل النفسية

يراعي مقدم الخدمة أي ظواهر للاضطراب النفسي. مثل مشاكل نقص الانتباه، القلق، الأفكار والاتجاهات الانتحارية. ويحول المراهق إلي الأخصائيين في علم النفس للعلاج في حالة احتياجه.

ويجب علي مقدم الخدمة "سماع آراء المراهق" ولو وجد دليل علي الاكتئاب يحسن تحويل المراهق إلي طبيب نفسي للعلاج.

ومن أعراض الاكتئاب الآتي:

- ★ الإحباط والتعاسة.
- ★ فقد الاهتمام بالأنشطة التي كانت تجلب السعادة في الماضي القريب.
- ★ الشعور بالتعب والكسل الشديد.
- ★ الخوف من المستقبل.
- ★ التفكير في الانتحار.

يمكن للأخصائي النفسي القيام بالتحليل للتعرف علي الأسباب مع إعطاء العلاج المناسب للحالة.

دور مقدم الخدمة هو إحالة الشاب والتأكد من أن الشاب سوف يأخذ بالنصيحة ويذهب إلي طبيب نفسي لعلاج الحالة.

المخدرات والشباب المراهق

بالرغم من أن القانون يجرم المخدرات إلا
أن كثير من الشباب يجدوا أنفسهم
ضعفاء أمام المخدرات تحت وهم أنهم
يريدون إثبات رجولتهم بتناول المخدرات.

ويجب علي مقدم الخدمة توضيح ما يأتي في المشورة للشباب الذين يحتاجون النصيحة بالنسبة للمخدرات:

- ✶ **المخدرات لها آثار سلبية عديدة وأهمها فقد الشاب القدرة علي التحكم في تصرفاته مما يؤثر علي مستقبلة الدراسي والاجتماعي.**

- المخدرات مجرمة قانوناً ومن يخالف القانون سوف يعاني من مشاكل قد تؤدي إلي السجن.
- هناك مخاطر يمكن أن تنتج من قيادة السيارات تحت تأثير المخدرات. وأن زيادة الجرعة من المخدرات يمكن أن تؤدي إلي الموت وينصح مقدم الخدمة الشاب بالابتعاد عن مصادر الإغراء من الأصدقاء أو المعارف.

الأمراض المنقولة جنسيا

أصعب المشاكل بالنسبة للشاب المراهق أو الشابة ذكر الأمراض الجنسية. فهناك الإحساس بالعار والخوف من الفضيحة. لذلك يجب علي مقدم الخدمة أن يراعي الخصوصية وسرية المعلومات.

علي مقدم الخدمة توضيح الآتي:

- ✶ إن الأمراض الجنسية تنقل عن طريق الجنس فقط.
- ✶ إن مظاهر وطبقة الأشخاص ليست دليل علي عدم أصابتهم بالأمراض الجنسية.
- ✶ إن الأمراض الجنسية يجب أن تعالج بالأدوية التي يكتبها طبيب متابع للحالة وليس صيدلي أو صديق.

وعلي الفتاة ملاحظة العلامات الآتية:

- ✶ خروج كثير من إفرازات المهبل.
- ✶ خروج دم في وقت غير وقت الحيض.
- ✶ الرائحة الكريهة للإفرازات المهبلية.
- ✶ الإحساس بالرغبة في الهرش.
- ✶ الإحساس بالألم في منطقة الحوض.

وعلي الفتي أن يلاحظ الآتي:

- ✶ وجود رائحة كريهة في منطقة الأعضاء التناسلية.
- ✶ وجود إفرازات كثيرة.
- ✶ الرغبة في الهرش في منطقة الأعضاء التناسلية.
- ✶ هناك احتمال لوجود هزال، تعب زائد، الإحساس بحرقة عند التبول، وربما ارتفاع في درجة الحرارة أيضا.

سن الزواج المناسب للمرأة والرجل

- ✶ مناقشة السن المناسب لزواج المرأة.
- ✶ مناقشة السن المناسب لزواج الرجل.
- ✶ التعرف علي المشاكل التي تنتج عن الزواج المبكر أو المتأخر.
- ✶ زواج الأقارب / الفحص الطبي للعروسين

النموذج التدريبي الثاني

الوحدة التدريبية الرابعة
الزواج وخدمات الأمومة والطفولة

السن المناسب للزواج

* السن المناسب للزواج هو **سن عشرون عاماً** للبنت. ففي هذا السن تنضج البنت وتكون مستعدة للحياة الزوجية والحمل والإنجاب.

* مخاطر الزواج المبكر:

- **أكثر تعرضاً لحدوث النزيف أثناء الحمل**
- **تعسر الولادة**
- **الإجهاض**
- **الولادة المبكرة**
- **وفاة الجنين.**

زواج الأقارب

* يمكن أن تزيد نسبة الأطفال المولودين بأمراض وراثية هذا ما يعرف بـــ:

المشاكل الوراثية الناتجة عن زواج الأقارب

طرق المشورة الفعالة في هذا الموضوع.

- ✶ الفحص الطبي للعروسين و اجراءاته .
- ✶ المشورة المصاحبة للفحص الطبي

الفحص الطبى للعروسين

- ★ تشخيص وجود أمراض مزمنة معدية.
- ★ وجود أمراض القلب والسكر والضغط.

ويشمل الفحص الطبي:

1. مجموعة من التحاليل مثل تحليل فصائل الدم، واكتشاف حالة الدم "آر – إتش"
2. التوعية بأهمية الحصول على خدمات صحية في فترة الحمل
3. اكتشاف وجود الأمراض الوراثية
4. الأمراض الجنسية

إرشادات مشورة الحمل

أعراض الحمل

- ✶ انقطاع الدورة الشهرية.
- ✶ الغثيان.
- ✶ الشعور بامتلاء الثديين،
- ✶ زيادة عدد مرات التبول .
- ✶ الوحم .
- ✶ الثقل في أسفل البطن .
- ✶ مشاكل في الجهاز الهضمي.
- ✶ الشعور بالتعب والوخم - آلام في أسفل الظهر.

إرشادات مشورة الحمل

- ✶ المشورة لعمل تحليل للبول.
- ✶ مناقشة تعليمات العناية بالحامل.
- ✶ فحص القلب والصدر.
- ✶ قياس الوزن و الطول.
- ✶ تحليل البول.
- ✶ تحليل عامل .RHW
- ✶ ميعاد الزيارة للعيادة.
- ✶ ميعاد التطعيم ضد التيتانوس.

أهمية زيارة الطبيب أثناء الحمل

- ✶ اكتشاف حالات الحمل الخطرة مبكراً.
- ✶ متابعة الحالة الصحية للأم ولنمو الجنين.
- ✶ أخذ التطعيمات للحماية من مرض التيتانوس.
- ✶ معرفة الأغذية المفيدة وخاصة استخدام الملح اليودي والكالسيوم.
- ✶ أخذ الأدوية والفيتامينات والحديد للحماية من الأنيميا وأخذ اقراص حمض الفوليك في الشهور الأولى من الحمل.

خطة زيارات متابعة الحمل

* مرة واحدة شهرياً (حتى الشهر السادس).

* مرتين في الشهر (خلال الشهر السابع والثامن).

* أسبوعياً في خلال الشهر التاسع.

الأعراض التالية تستدعى زيارة الطبيب:

✶نزف مهبلي. ✶مغص شديد. ✶ارتفاع في درجة الحرارة. ✶تورم في الساقين أو في بعض أنحاء الجسم. ✶ألم في المعدة. ✶صداع شديد. ✶قئ حاد.	✶نقص في كمية البول مع حرقان أثناء التبول. ✶عدم الإحساس بحركة الجنين أو عدم كبر حجم البطن. ✶افرازات غير طبيعية. ✶زغللة في العينين. ✶انفجار مبكر في جيب المياه.

تطعيم الحوامل بتوكسيد التيتانوس

جرعة توكسيد التيتانوس	الفترة بين الجرعة والجرعة التالية	نسبة الحماية من المرض	فترة الحماية من المرض
الأولى	-	صفر	صفر
الثانية	على الأقل 4 أسابيع	%80	3 سنوات
الثالثة	على الأقل 6 شهور (أو الحمل التالي)	%95	5 سنوات
الرابعة	على الأقل عام واحد (أو الحمل التالي)	%99	10 سنوات
الخامسة	عام واحد (أو الحمل التالي)	%99	مدى الحياة

الخطورة في الحمل

التعرف علي حالات صحية تمثل خطورة مثل (النزيف المهبلي، المغص الشديد، ارتفاع في درجة الحرارة، الصداع الشديد، القيء الحاد، عدم الإحساس بحركة الجنين).

حالات تستلزم الولادة بالمستشفى:

1. إذا كان سن الحامل أقل من 20 سنة أو اكثر من 35 سنة.
2. إذا كان طول الحامل أقل من 150 سم (لاحتمال صغر حجم الحوض لديها).
3. إذا كانت الولادة الأولى لها (يفضل الولادة بالمستشفى).
4. تكرار الولادة (أكثر من ثلاث ولادات من قبل).
5. إذا كانت المرأة مصابة بأي مرض مزمن (سكر، كلى، سل، قلب، ضغط عالي، أنيميا شديدة ... الخ).
6. إذا كان لديها خبرات سيئة في الولادات السابقة (مثل ولادة عسرة، ولادة قيصرية، أطفال يولدون قبل الوقت أو ناقصي الوزن أو متوفيين).
7. إذا كانت مصابة بتسمم الحمل أو دوالي الساقين.

حالات تستلزم الولادة بالمستشفى:

8. إذا نزفت قبل الولادة.
9. إذا نزل السائل المائي (القرن طش) وتأخر اتساع عنق الرحم عدة ساعات.
10. إذا كان الجنين في وضع غير طبيعي (بالمقعدة، مستعرض أو الرأس لم تنزل في الحوض بعد)، ومن هنا تتضح أهمية أن تتابع الأم حملها لدى الطبيب لتتأكد من وضع الطفل
11. إذا كانت المرأة قد أجرى لها في صغرها الختان بطريقة التفميم (الرتق) المعروفة لدى العامة بالطهارة السوداني.
12. إذا كانت فصيلة دم المرأة سالبة للـ R.H وفصيلة زوجها موجبة للـ R.H.
13. في حالة الحمل التوأمي.

إرشادات مشورة الحمل

* إرشادات التغذية.
* إرشادات النظافة.
* إرشادات الرياضة.
* إرشادات إعداد الثديين للرضاعة الطبيعية.

المشورة بعد الولادة

- مشورة الرضاعة الطبيعية (الوضع للطفل، عدد مرات الرضاعة، الرضاعة المطلقة).
- مشورة النظافة للأم.
- مشورة نظافة الطفل.
- مشورة غذاء الأم.
- مشورة الرياضة للأم.
- مشورة المساندة العاطفية للأم الحديثة.

علامات الخطر خلال فترة النفاس

الأم

- حمى (ارتفاع الحرارة).
- التهاب أو خراج بالثدي.
- تباطؤ انخفاض مستوى قاع الرحم.
- ألم شديد عند جس الرحم.
- نزيف مهبلي غير طبيعي.
- افرازات مهبلية لها رائحة كريهة.
- تورم بأحد أو كلا الساقين.
- ألم بسمانة الساق.

المولود

- صعوبة في التنفس.
- زرقان بالجسم أو الأطراف.
- اصفرار بالعينين أو الأطراف.
- رفض الرضاعة.
- حدوث تشنجات.
- تشوهات خلقية.
- نزيف من السرة.
- التهاب السرة.

المشورة لخدمات رعاية الأطفال

الرضاعة الطبيعية

- ✶ **لبن الأم** هو الغذاء الأمثل لكل الأطفال بما فيهم المبتسرين والمرضى
- ✶ لابد من بدء الرضاعة فوراً بعد الولادة لأن أول اللبن وهو لبن السرسوب مليء بالفيتامينات.
- ✶ وعدد مرات الرضاعة تقريباً من 8 – 12 مره يومياً وتستمر الرضعة الواحدة على الأقل ربع ساعة.

الرضاعة المطلقة:

- ويجب أن تستمر الرضاعة المطلقة خلال الستة شهور الأولى كما يجب إضافة الحديد وفيتامين (د) لغذاء الأمهات في حالة النقص عندهم.
- وعند الفطام المبكر للأطفال قبل 12 شهر لا يجب إعطاء الطفل لبن بقري، وإنما يعطى لبن صناعي مدعم بالحديد، وفي بعض حالات تعذر الرضاعة الطبيعية ننصح الأم بتعصير الثدي.

تطعيمات الأطفال

زمن التطعيم	التطعيم
منذ اليوم الأول	1. الجرعة الصفرية لشلل الأطفال (سابين) نقط بالفم (نقطتين) على اللسان ويعطى في خلال 15 يوم من بعد الولادة. 2. التطعيم ضد الدرن بي.سي.جي الجرعة أو مللي تحتوي على 0.05 ملجم حقناً في الجلد أعلى الذراع الأيسر للطفل.

تطعيمات الأطفال (تابع)

زمن التطعيم	التطعيم
عند إتمام شهرين (2 شهر)	1. التطعيم ضد شلل الأطفال (الجرعة الأولى) نفطتين على اللسان. 2. التطعيم ضد الدفتريا والسعال الديكي والتيتانوس (الطعم الثلاثي) وهو حقن بالعضل 0.5 مللي في الجزء الخارجي لمنتصف الفخذ الأيسر. 3. التطعيم ضد الإلتهاب الكبدي (ب) 0.5 مللي يحقن بالعضل في الجزء الخارجي من منتصف الفخذ الأيمن.

تطعيمات الأطفال (تابع)

عند إتمام أربعة شهور و عند ستة شهور	1. التطعيم ضد شلل الأطفال (الجرعة الثانية). 2. التطعيم الثلاثي (الجرعة الثانية) 3. التطعيم ضد الإلتهاب الكبدي (ب)

تطعيمات الأطفال (تابع)

عند إتمام تسعة شهور (9 شهور)	1. التطعيم ضد الحصبة 0.5 مللي حقناً تحت الجلد بالذراع الأيمن. 2. التطعيم ضد شلل الأطفال (الجرعة الرابعة) 2 نقطة على اللسان.

تطعيمات الأطفال (تابع)

عند إتمام ثمانية عشر شهراً (18 شهراً)	1. جرعة منشطة ضد مرض شلل الأطفال. 2. جرعة منشطة من الطعم الثلاثي. 3. التطعيم ضد الحصبة، والنكاف، والحصبة الألماني0.5 (MMR) مملي حقناً تحت الجلد بالذراع الأيمن.

المسح الطبي للأطفال حديثي الولادة

✶الكشف المبكر عن نقص وظيفة الغدة الدرقية لحديثي الولادة عن طريق برنامج مسح لهرمون (تي.إس.إتش) من قطرة دم جافة من كعب حديث الولادة بعد 3 إلى 4 أيام من الولادة.

✶**المتابعة :**

- **إكلينيكياً:** بقياس الطول، الوزن، محيط الرأس وعمر العظام.
- **معملياً:** بتحليل دوري لهرموني (تي.إس.إتش) و (تي4) بعد 4 أسابيع من بدء العلاج ثم كل شهرين حتى نهاية السنة الأولى ثم كل 6 شهور حتى البلوغ.
- **متابعة النمو العظمي بعمل أشعة لليد اليسرى سنوياً حتى سن البلوغ.**

الإكتشاف المبكر للإعاقة في الأطفال

* **الكشف الدوري الشامل على الأطفال منذ الولادة وحتى 5 سنوات هو العامل الفعّال لإكتشاف الإعاقة مبكراً.**
* **يتم اكتشاف الإعاقة من خلال متابعة التطور الطبيعي للطفل.**
  - متابعة الحركات الكبيرة مثل رفع الرأس، الجلوس، الحبو والمشي.
  - متابعة الحركات الصغيرة مثل القبض على قلم، رسم خط، وضع شيء في فوهة زجاجة.
  - متابعة السمع والكلام مثل الإنتباه لمصدر صوت ونطق بعض الحروف والكلمات.
  - متابعة السلوك الإجتماعي مثل إبتسامة الطفل لأمه وتعامله مع الغرباء.
* **تحويل الحالات المكتشفة إلى المراكز المتخصصة**

التطور النفسي للطفل

التنبيه على الأم:

- ✶ لاغي طفلك والعبي معه وكلميه منذ الولادة.
- ✶ اختاري الوقت المناسب للعب (الأكل – الاستحمام) وكوني مثلاً طيباً لطفلك.
- ✶ الإهتمام بنظافة الطفل باستمرار سواء كانت لعبه أو أدوات منزلية آمنة.
- ✶ لاحظي استجابة طفلك للأصوات وعدم الاستجابة تتطلب استشارة الأخصائي.

إكتشاف الأمراض المعدية

★شلل الأطفال:

•ينتج الشلل الرخو نتيجة لتدمير الخلايا العصبية مباشرة أو بطريقة ثانوية نتيجة لنقص المناعة.

•يكون تأثير مرض شلل الأطفال نتيجة لتأثير الفيروس المسبب لمرض شلل الأطفال على النخاع الشوكي وأجزاء كثيرة بالمخ.

★مخاطر عدم التطعيم:

•عدم التطعيم يعرض الطفل للإصابة بالمرض

•لذلك يجب على الأم الإسراع في تطعيم المولود عقب الولادة مباشرة بالجرعة الصفرية، وتطعيمه حسب جدول التطعيمات وكذلك بجميع الحملات القومية ضد شلل الأطفال.

إكتشاف الأمراض المعدية (تابع)

✶الحصبة:

- مرض طفحي ينتج عن الإصابة بفيروس وينتقل عن طريق الرزاز من الأنف أو الفم ويكتسب المولود مناعة طبيعية من خلال الأم وتستمر معه المناعة حتى بلوغه تسعة أشهر.

✶الأعراض مرض الحصبة:

- إرتفاع طفيف في درجة الحرارة، كحة، عطس، إحمرار بالعينين ، ويظهر بعد ذلك طفح جلدي ويصاحبها إرتفاع شديد في درجة الحرارة.
- وحيث أن فترة حضانة المرض أسبوعين يمكن خلالها نقل العدوى من طفل إلى آخر
- يجب تطعيم الأطفال بطعم MMR (التطعيم ضد الحصبة ، والحصبة الالمانية ، والنكاف)

إكتشاف الأمراض المعدية (تابع)

★ الدرن:

- الدرن هو مرض معدي يصيب الأطفال والكبار، ويعتبر الدرن أحد الأمراض الاجتماعية حيث ينتشر في المجتمعات ذات المستوى البيئي المنخفض
- يحتاج المرض إلى علاج طويل ومكلف، وقد لا يستطيع المريض ممارسة عمله اليومي

★ مسبب المرض:

- باسيل الدرن الإنساني أو الحيواني الذي يستطيع أن يعيش شهوراً في الأماكن الرطبة والمظلمة

إكتشاف الأمراض المعدية (تابع)

★ التيتانوس (الكزاز):

- الكزاز مرض حاد ينتج عن تلوث الجروح موضعياً بنوع معين من البكتيريا التي تفرز سمومها مسببة أعراضاً عصبية – عضلية وقد يؤدي إلى الوفاة.
- وإذا أصاب المرض طفل حديث الولادة (أقل من 28 يوماً) فإنه يسمى التيتانوس الوليدي وغالباً ما يحدث ذلك إذا تلوثت سرة الوليد بالميكروب وكانت الأم غير محصنة ضد التيتانوس.

★ مسبب المرض:

- باسيل التيتانوس.

إكتشاف الأمراض المعدية (تابع)

✶ طرق الوقاية:

- تطعيم الأطفال ضد التيتانوس (ثلاث جرعات من الطعم الثلاثى في العام الأول من العمر ثم جرعة منشطة حين يبلغ الطفل عاماً ونصف ، ثم جرعتان منشطتان بالطعم الثنائي في السن المدرسي.
- تطعيم الأمهات بجرعتين من طعم ضد التيتانوس أثناء الحمل بعد الشهر الثالث للوقاية من التيتانوس الوليدى

إكتشاف الأمراض المعدية (تابع)

★ الدفتريا (الخناق) :

- الدفتريا (الخناق) مرض معدي حاد ينتج عن إصابة الأغشية المخاطية في الحلق والأنف وقد يصيب المهبل والعين والجروح ببكتيريا تفرز سمومها في الدم مسببة أعراض حادة تصيب أعضاء الجسم المختلفة.

★ مسبب المرض:

- باسيل الدفتريا.

إكتشاف الأمراض المعدية (تابع)

★ أعراض المرض:

- ارتفاع في درجة الحرارة مع ظهور غشاء رمادي اللون على اللوزتين أو الحلق أو الأنف ينزف عند محاولة نزعه، وكذلك يحدث تضخم في الغدد الليمفاوية للرقبة وقد يؤدي المرض إلى الإختناق لذا أطلق عليه اسم (الخناق).
- وقد يحدث هذا الغشاء في مناطق أخرى كالجلد والجروح والعين والمهبل، والمرض له مضاعفات خطيرة خاصة على القلب والكليتين وباقي أعضاء الجسم.

إكتشاف الأمراض المعدية (تابع)

★ السعال الديكي :

- مرض بكتيري حاد شديد العدوى شديد الخطورة على الأطفال يصيب الجهاز التنفسي.

★ مسبب المرض:

- باسيل السعال الديكي. (بوردتيلا برتيسس).

★ مستودع المرض:

- الإنسان المريض.

★ طريقة العدوى:

- عن طريق الرذاذ المتطاير من فم وأنف المريض.

إكتشاف الأمراض المعدية (تابع)

* أعراض المرض:

- تشبه الأنفلونزا في بداية المرض ثم تتحول إلى كحة ذات صوت مميز تنتهي بشهقة تشبه صوت الديك. ويكون في نوبات شديدة قد تنتهي بالتشنجات. وقد يتطور المرض بعد ذلك وتحدث مضاعفات خطيرة مثل الالتهاب الرئوي أو الغيبوبة. وقد تتغير صورة المرض إلى سعال بدون شهقة يعقبها قئ.

إكتشاف الأمراض المعدية (تابع)

★ طرق الوقاية:

1. تطعيم الأطفال ضد المرض بالطعم الواقي (أنظر جدول التطعيمات).
2. التهوية الجيدة وتجنب الازدحام في الأماكن سيئة التهوية.
3. العادات الصحية السليمة.

إكتشاف الأمراض المعدية (تابع)

★ الإلتهاب الكبدي الفيروسي:

- **مسببات المرض:**

1. فيروس التهاب الكبدي نمط أ A ويسبب التهاب كبدي وبائي.
2. فيروس التهاب الكبدي نمط ب B ويسبب التهاب الكبد المصلي.
3. فيروس التهاب الكبدي نمط د D ويكون مصاحباً مع الفيروس B.
4. فيروس التهاب الكبدي نمط سي C ويسبب التهاب الكبد الفيروسي وخاصة بعد نقل الدم.
5. فيروس التهاب الكبدي نمط هـ E ويسبب التهاب الكبد الفيروسي هـ.

إكتشاف الأمراض المعدية (تابع)

✶ طريقة نقل العدوى:

- الفيروس أ ، هـ عن طريق الطعام وخاصة الخضروات الطازجة وكذلك الماء الملوث بالفيروسات.
- الفيروس ب ، د ، سي عن طريق نقل الدم – المحاقن الملوثة – الآلات الجراحية الملوثة أو استعمال مشتقات الدم الملوثة – والاتصال الجنسي.

✶ اعراض المرض:

- تتراوح أعراض الإصابة بالالتهاب الكبدي الفيروسي بين عدم ظهور أعراض مرضية أو ظهور أعراض خفيفة في الجهاز الهضمي مثل بعض الغثيان او فقدان الشهية إلى ظهور المرض بشكل حاد وشديد مع ظهور اليرقان والتي قد تنتهي بالوفاة.

إكتشاف الأمراض المعدية (تابع)

طرق الوقاية:

★ **بالنسبة للفيروس أ ، هـ:**

- الرقابة الصحية على الأغذية - توفير وسلامة مياه الشرب - العادات الصحية السليمة.

★ **بالنسبة للفيروس ب ، سي:**

- مراقبة بنوك الدم وفحص الدم قبل إعطاؤه.
- استخدام المحاقن ذات الاستخدام الواحد.
- العناية بتعقيم الآلات الجراحية.
- بالنسبة للفيروس (ب) بتطعيم الأطفال
- التطهير.

إكتشاف الأمراض المعدية (تابع)

الحصبة :

- مرض حاد يصيب الجهاز التنفسي وهو شديد العدوى سريع الإنتشار بين الأطفال.

★ مسبب المرض:

- فيروس الحصبة.

★ مستودع العدوى:

- الإنسان المريض.

★ طريقة العدوى:

- عن طريق الرذاذ المتطاير من فم وأنف المريض.

★ فترة الحضانة:

- حوالي 10 أيام – ويتراوح ما بين 8 – 13 يوماً.

إكتشاف الأمراض المعدية (تابع)

الحصبة الألماني:

- هو مرض شديد العدوى يصيب الأطفال والكبار ويتميز بظهور طفح جلدي وارتفاع في درجة الحرارة ويصيب الغدد الليمفاوية بالرقبة وخلف الأذن ويسبب التهاب بالجهاز التنفسي.
- ترجع خطورة المرض إلى التسبب في حدوث متلازمة الحصبة الألمانية الخلقية CRS في الجنين وذلك إذا ما أصيبت بها السيدة الحامل في خلال الثلاثة أشهر الأولى من الحمل.

★ **مسبب المرض:**

■ فيروس الحصبة الألماني.

إكتشاف الأمراض المعدية (تابع)

* **طرق انتقال العدوى:**

1. **عن طريق رذاذ الإنسان المريض أو الحامل للفيروس.**
2. **الأطفال المصابون بمتلازمة الحصبة الألمانية الخلقية.**

قد ينقلون العدوى لمدة سنة للمخالطين لهم ما لم تكن لديهم مناعة ضد المرض.

إكتشاف الأمراض المعدية (تابع)

متلازمة الحصبة الألمانية:

- تتميز بوجود العلامات الآتية:
- مياه بيضاء (كتاركت) أو حدوث مياه زرقاء بالعين.
- تشوهات خلقية بالقلب.
- فقد السمع – بقع في العين.
- كذلك ويحدث تضخم بالطحال.
- صفراء.
- ضمور بالمخ وضعف الذاكرة.
- التهاب بأغشية المخ.

إكتشاف الأمراض المعدية (تابع)

✶ الوقاية:

- التطعيم بطعم MMR الروتيني.
- تطعيم الفئات العمرية المستهدفة من الإناث في سن الإنجاب ضد مرض الحصبة الألمانية "حملات" لمنع حدوث حالات متلازمة الحصبة الألمانية الخلقية (CRS Congenital Rubella Syndrome) .
- التثقيف الصحي لإتباع العادات الصحية الجيدة.

إكتشاف الأمراض المعدية (تابع)

النكاف (MUMPS) :

- مرض فيروسي شديد العدوى يصيب الأطفال والكبار ويسبب التهاب مؤلم في الغدد اللعابية والنكفية وقد يسبب التهاب بالخصية أو المبيض أو البنكرياس.

★ **مسبب المرض:**

- فيروس النكاف "مجموعة فيروسات الأنفلونزا".

★ **مستودع المرض:**

- الانسان.

★ **طرق انتقال العدوى:**

- الرزاز.

التهابات الجهاز التنفسي الحادة

نزلة البرد والكحة وعلامات الخطر

- **نزلات البرد البسيطة يحتاج فيها الطفل إلى سوائل دافئة مع التغذية الجيدة وعدم التعرض لتيارات الهواء الباردة.**
- **لا يجب استعمال المضاد الحيوي في نزلات البرد.**
- **يجب على الأم ملاحظة علامات الخطر التالية:**
  - تشنجات.
  - حشرجة والطفل هادىء.
  - كثرة النوم غير الطبيعي وعدم القدرة على الاستيقاظ.
  - نقص الطعام والشراب والرضاعة الطبيعية.
  - ارتفاع درجة الحرارة.

التهابات الجهاز التنفسي الحادة

الالتهاب الرئوي

- **إعطاء الطفل العلاج بدقة حسب تعليمات الطبيب.**
- **استكمال مدة العلاج حتى لو تحسنت حالة الطفل.**
- **عدم إعطاء الطفل أية أدوية دون استشارة الطبيب.**
- **عدم استخدام الأدوية التى سبق استخدامها وتحليلها بالماء لأنها غير فعالة.**
- **حفظ الأدوية في مكان جاف مظلم بعيداً عن الأطفال.**
- **عدم تنظيف الحجرات أو التدخين في وجود الأطفال**

المتابعة:

- **المتابعة مع الطبيب للتأكد من استجابة الطفل للعلاج.**
- **تحسن الأعراض لا يعني الشفاء لذا يجب استكمال مدة العلاج**

الإسهال

* تنبيه الأم إلى:

- إعطاء الطفل محلول معالجة الجفاف فوراً عند إصابته بالإسهال بدون إضافات.
- عدم استخدام أدوية الإسهال.
- تحضير المحلول بمياه نظيفة واستخدامه خلال 24 ساعة.
- زيادة عدد الرضعات ومدة الرضعة مع إعطاء المحلول والأغذية والسوائل.

الإسهال (تابع)

★ علامات الخطر:

- إذا استمر الإسهال أكثر من 3 أيام.
- قيء متكرر.
- رفض الطعام والشراب والرضاعة.
- ظهور دم في البراز.
- ارتفاع درجة الحرارة.
- إذا ساءت حالة الطفل.
- إذا أصيب بإعياء أو فقدان الوعي.

الإسهال (تابع)

★علاقة الإسهال بالنظافة:

- الإهتمام بغسيل الأيدي بالماء والصابون وتجفيفها يحد من انتقال الجراثيم المسببة للأمراض من شخص لآخر.
- غسل الخضروات والفواكه بماء بعد نقعها في ماء به خل (ملعقة لكل لتر).
- تغطية الطعام.
- استعمال الماء النظيف (ماء الحنفية) وابعاد الطيور والحيوانات عنه.
- عدم القاء القمامة في الشارع وعدم حرقها منعاً لتلوث البيئة.
- فصل حظائر الماشية والدواجن عن المنزل.

الرعاية الصحية للأطفال في السن المدرسي

* إتاحة أقراص الحديد: **توزيع الأقراص حسب الإحتياجات الأسبوعية بمعرفة المدرسين بالمدرسة مع إضافة الملح اليودي إلى الأكل.**
* التعليم الغذائي لأطفال المدارس:**الإختيار من مجموعات الغذاء الرئيسية الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون والفيتامينات. بحيث**
* عادات تناول الغذاء:
  - شرح عادات تناول الغذاء بطريقة سليمة للأبوين.
  - احترام وقت تناول الطعام
  - يجب إعداد الطعام جيداً وبصورة جذابة
  - تعليم الطفل عادات تناول الغذاء السليمة والصحية

الحوادث المنزلية

الحروق:

الوقاية: ابعدي طفلك عن أماكن تواجد اللهب والسوائل الساخنة.

العلاج الأولي: في حالة حدوث حرق يوضع ماء مثلج على مكان الحرق ويغطى بقماش نظيف والعرض على الطبيب فوراً.

الحوادث المنزلية (تابع)

المواد الكاوية: (البوتاس)

الوقاية: توضع تلك المواد في زجاجات محكمة الغلق بعيداً عن متناول الأطفال.

العلاج الأولي: إذا أصيبت عين الطفل تشطف بالماء الجاري وينقل لأقرب مستشفى، تنزع ملابس الطفل ويشطف بماء جاري في حالة تعرض الجلد للمواد الكاوية.

الحوادث المنزلية (تابع)

الكهرباء

الوقاية يجب ابعد مصادر الكهرباء عن الأطفال (الفيش في مكان عالي والأسلاك معزولة).

العلاج الأولي إذا أصيب الطفل يُنقل إلى المستشفى مع تدفئته.

الحوادث المنزلية (تابع)

ضربة الشمس وحرارة الفرن

الوقاية ينقل الطفل إلى مكان بارد وتوضع على رأسه وأطرافه كمادات ماء.

العلاج الأولي يعطى محلول معالجة الجفاف.

الحوادث المنزلية (تابع)

الجروح والكسور

الجروح والنزيف: يضغط علي مكان الجرح لوقف النزيف وينقل إلى أقرب مستشفى.

الكسور تثبيت العضو المكسور بدعامة وعدم تحريكه وينقل إلى أقرب مستشفى.

الحوادث المنزلية (تابع)

التسمم

الوقاية يجب إبعاد الأدوية والمواد الكيماوية عن متناول الأطفال.

العلاج الأولي في حالة الإصابة ينقل لأقرب مركز متخصص.

الحوادث المنزلية (تابع)

العض واللدغ

العلاج الأولي

إذا تعرض الطفل لعض حيوان، يجب تنظيف وتطهير مكان العض وينقل لأقرب مستشفى.

إذا تعرض الطفل للدغ (ثعبان – عقرب – نحل..الخ) ينقل لأقرب مستشفى بعد تشريط مكان اللدغ وربط أعلى اللدغ.

الحوادث المنزلية (تابع)

الإختناق

الوقاية

الأبخرة والغازات السامة مثل أول أكسيد الكربون وغاز البوتاجاز، يتم الإبتعاد عن مصادر هذه الغازات وعمل الإحتياطات اللازمة لمنع تسربها.

العلاج الأولي

إنسداد مجرى تنفس الطفل (بلع عملة فضية، أو زرار..الخ) يتم قلب الطفل مع الخبط على ظهره حتى يتم طرد الجسم الغريب.

النموذج التدريبي الثاني

الوحدة التدريبية الخامسة:
مشورة طر ق تنظيم الأسرة

أهمية المشورة ومبادئها

- ✶ حسن معاملة المنتفعة / المنتفع.
- ✶ استخدام مبادئ الاختيار المبني علي المعرفة.
- ✶ التفاعل الإيجابي مع المنتفعة / المنتفع.
- ✶ التركيز علي المعلومات الهامة للاستخدام الصحيح.
- ✶ شرح طريقة عمل الوسيلة.

أهمية المشورة ومبادئها(تكملة)

- ✶ شرح المميزات والعيوب.
- ✶ شرح الأسباب الصحيحة التي تجعل الطريقة مثالية للمنتفعة.
- ✶ شرح طرق الاستخدام للوسيلة.
- ✶ إتاحة الفرصة للمنتفعة أن تسأل أو تعلق علي المعلومات التي أعطيت لها.
- ✶ تحديد موعد زيارة المتابعة.

خطوات "مستخدم"

(م س ت خ د م)

م

مقابلة وتحية المنتفعات بطريقة ودية وباحترام
وأحاطتهن بالاهتمام اللازم ويستحسن أن يتم ذلك
في مكان خاص وعلي انفراد حتى تشعرن
بالخصوصية. من المهم شرح إمكانية مساعدتهن
وما يمكن أن تقدمه لهن العيادة.

س

سؤال المنتفعات عن أحوالهن. ومساعدتهن علي مناقشة خبراتهن السابقة في تنظيم الأسرة وفي الصحة الإنجابية. كذلك من المهم سؤال المنتفعة عن نواياها ورغبتها وتطلعاتها ومخاوفها وعن صحتها وحياتها الأسرية. كذلك محاولة معرفة ما إذا كانت تفكر في استعمال وسيلة معينة لتنظيم الأسرة.

س (تكملة)

الانتباه إلي ما تعبر عنه المنتفعة بالكلمة
وبحركات يديها وبمشاعرها، ومحاولة التعبير
عن التفهم والاستنتاج مدي معرفتها
واحتياجاتها واهتماماتها حتى يمكن
مساعدتها.

ت

توعية المنتفعات بالوسائل ومناقشة البدائل والاختيارات. كذلك تعريفهن بالبدائل التي يمكن أن يخترن من بينها في مجال الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة بناء علي احتياجاتهن. وقد يستلزم ذلك عدم استعمال أية وسيلة علي الإطلاق. كذلك يجب التركيز علي الوسائل التي تحوز علي اهتمامهن مع ذكر الوسائل الأخرى المتاحة وشرح الخدمات الأخرى التي قد يحتجن إليها.

خ

اختيار الوسيلة المبني علي المعرفة. ومساعدة المنتفعة علي اتخاذ القرار المبني علي المعرفة وعلي التفكير في أحسن الممارسات التي تتناسب مع ظروفها ومخططاتها. كذلك تشجيع المنتفعة علي التعبير عن آرائها وتوجيه الأسئلة والإجابة عنها بصراحة وبالتفصيل. كما لا ينبغي إغفال معايير اللياقة الطبية لاستعمال وسائل تنظيم الأسرة التي تبدي استعدادا لاستعمالها. كذلك يجب الاستفسار عما إذا كان زوجها سوف يوافق علي قرارها أم لا.

د

دليل الاستخدام: شرح تفصيلي عن كيفية استعمال الوسيلة التي تم اختيارها وتزويد المنتفعة بكمية مناسبة منها مع شرح كيفية استعمالها بالتفصيل. كذلك تشجيعها علي توجيه الأسئلة والإجابة عليها بصراحة وبالتفصيل.

د (تكملة)

يجب تزويد كل منتفعة أو منتفع بكمية من الواقي الذكري إذا كان معرضا للعدوى بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس حتى عند استعمال وسيلة أخري لتنظيم الأسرة كذلك يجب تشجيعه علي استخدامه مع أية وسيلة أخري لمنع الحمل.
والتأكد من أن المنتفعات يتفهمن تماما كيفية استعمال الوسائل التي يخترنها.

م

متابعة الحالة وتشجيع زيارات المتابعة. من المهم مناقشة هذا مع المنتفعة والاتفاق معها علي موعد مراجعة العيادة للتزود بالوسائل أو للكشف الدوري، والتأكيد عليها أن بإمكانها الحضور إلي العيادة في أي وقت ولأي سبب.

تقديم المشورة للمترددات

تعادل أهمية المشورة بالنسبة للمترددات أهميتها بالنسبة للمنتفعات الجدد. وكلاهما يستحق العناية. وتركز المشورة للمترددات علي الحديث عن خبرتهن واحتياجاتهن وعادة لا تستدعي هذه المشورة إجراء الفحوص الإكلينيكية أو التحليلات المعملية إلا إذا لزم الأمر.

النموذج التدريبي الثاني

الوحدة التدريبية السادسة : المشورة الخاصة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس والتهابات الجهاز التناسلي

- أهمية نشر الوعي عن طرق تفادي الأمراض المنقولة عن طريق الجنس والتهابات الجهاز التناسلي.
- الحساسية التامة في عمل المشورة حتى لا يتسبب مقدم الخدمة في خلق مشاكل بين الزوجين.
- الخصوصية التامة.
- مراعاة مشاعر المرأة والرجل.

- ✶الاهتمام بالجانب الاجتماعي بجانب الطبي.
- ✶الاهتمام بإعطاء العلاج للزوجين في الحالات التي تستلزم ذلك.
- ✶أهمية التحاليل الطبية لتشخيص الحالات.
- ✶أهمية شرح طرق نقل العدوى وتلافي الجماع أثناء العلاج لو استدعي الأمر طبياً.

الأعراض والتشخيص المحتمل للأمراض المنقولة عن طريق الجنس الشائعة والتهابات الجهاز التناسلي الأخرى.

الالتهابات التي تحدث آلاما عند التبول أو إفرازات غير طبيعية من الجهاز التناسلي

السيلان و / أو الكلاميديا -متدثرة - الالتهاب الحرشفي- (يصعب تشخيصها)

بالنسبة للمرأة:

إفرازات مهبلية غير طبيعية.

نزف مهبلي غير طبيعي.

آلام بأسفل البطن.

يمكن أن تصاب المريضة بالسيلان أو الكلاميديا لعدة أشهر دون ظهور أعراض.

بالنسبة للرجل:

آلام عند التبول.

خروج نقاط صديدية من فتحة القضيب.

تظهر الأعراض عند الرجال عادة بعد العدوى بقليل.

يمكن أن يسبب السيلان أو الكلاميديا العقم إذا لم يتم العلاج ويمكن أن يصاب المولود بالعدوى إذا كانت الأم مصابة أثناء الولادة، ويفقد البصر إذا لم يتم العلاج.

الإصابة بالوحيدات المشعرة -تريكوموناس-

بالنسبة للمرأة:

حرقان في المهبل وحكة (هرش) في الفرج.

إفرازات مهبلية رغوية، لونها أخضر مصفر ولها رائحة كريهة.

ألم أو حرقان أثناء التبول.

بالنسبة للرجل:

خروج سائل مائي أبيض من فتحة القضيب.

ألم أو حرقان أثناء التبول.

التهاب المهبل البكتيري -فاجينوزيس-

بالنسبة للمرأة:

إفراز لزج رمادى اللون من المهبل (له رائحة السمك الزفرة خاصة بعد الجماع).

التهاب شائع الحدوث. من الممكن أن ينتقل عن طريق الجنس. يمكن أن يحدث نتيجة عمل دوشات مهبلية أو الحمل أو تعاطي المضادات الحيوية.

يعالج بنفس علاج الإصابة بالتريكوموناس.

التهاب المهبل الفطري -كانديدا- نادرا ما ينتقل عن طريق الجنس. التهاب شائع الحدوث في الجهاز التناسلي	**بالنسبة للمرأة:** حرقان شديد في المهبل وحكة (هرش) في الفرج. إفرازات متكتلة وبيضاء في المهبل وحوله. **بالنسبة للرجل:** حكة (هرش) في الأعضاء التناسلية. إفراز أبيض تحت القلفة -عند غير المختنين

الأمراض المنقولة عن طريق الجنس التي تسبب قرحة جلدية علي الأعضاء التناسلية

الزهري

هناك اختبار رخيص ومتوفر لتشخيصه.

قرحة جلدية غير مؤلمة علي القضيب أو المهبل أو الشرج. وربما تبقي هذه القرحة لأيام قليلة ثم تختفي بعدها دون علاج. وقد لا تشعر بها المرأة. لكن المرض يواصل انتشاره داخل الجسم.

بعد أسابيع أو شهور، ربما يشكو المريض من:

التهاب في الحلق.

طفح جلدي و / أو

ارتفاع طفيف في درجة الحرارة.

وقد تختفي كل هذه الأعراض بدون علاج، لكن الإصابة بالزهري تسبب أمراض القلب، الشلل، الجنون وربما الموت. ويمكن أن تنتقل العدوى من الأم إلي الجنين قبل الولادة.

الزهري (تكملة)

بعد أسابيع أو شهور، ربما يشكو المريض من:

التهاب في الحلق.

طفح جلدي و / أو

ارتفاع طفيف في درجة الحرارة.

وقد تختفي كل هذه الأعراض بدون علاج، لكن الإصابة بالزهري تسبب أمراض القلب، الشلل، الجنون وربما الموت. ويمكن أن تنتقل العدوى من الأم إلي الجنين قبل الولادة.

القرحة اللينة

قرحة لينة علي القضيب، أو في المهبل أو الشرج.

تضخم العقد الليمفاوية الموجودة في الفخذ (المنطقة الأربية) واحتوائها علي صديد. ربما يفتح الخراج إلي الخارج. ويخرج صديد، وينتهي المر بحدوث ندبة متليفة.

أحيانا لا تحدث هذه الأعراض عند السيدات أو يصعب ملاحظتها.

الورم الحبيبي الليمفاوي المنقول عن طريق الجنس.

الدور المبكر:

تورم العقد الليمفاوية في المنطقة الأربية، وجود خراج يفتح علي الجلد مع خروج صديد. شائع جدا في الرجال وأقل شيوعا بين النساء.

قرحة جلدية مؤلمة مع إفرازات حول فتحة الشرج أكثر شيوعا بين النساء عنها بين الرجال.

الحالة المتقدمة:

تضخم في الأعضاء التناسلية، التهابات صديدية (حول الشرج، ضيق بالمستقيم، وناسور شرجي).

قوباء الأعضاء التناسلية.

(الهيربز)

ظهور بثرة أو عدة بثرات صغيرة ومؤلمة جدا علي المهبل أو علي القضيب، أو حول الشرج.

تنفجر هذه البثرات ثم تجف لتصبح قشرة يمكن أن تستمر البثرات مع العدوى لمدة 3 أسابيع قبل أن تختفي.

وتحدث بثرات جديدة بين آن وآخر، إذ أن الفيروس يبقى في الجسم. وتبقي البثرات لفترات أقصر من تلك التي تحدث أثناء العدوى للمرة الأولي.

الورم الحبيبي الأربي (دونوفانوزيس)

ظهور أورام تحت الجلد في منطقة الأعضاء التناسلية بين الصفن والفخذ عند الرجال أو بين حوض والمهبل عند النساء.

تنمو هذه الأورام ثم تتحول إلي قرح لونها أحمر داكن.

هذه القرح غير مؤلمة، لكنها تنزف عند اللمس ويمكن أن تدمر الأعضاء التناسلية إذا لم يتم علاجها.

الأمراض المنقولة عن طريق الجنس والتي تسبب أوراما حليمية

فيروس الورم الحليمي الآدمي (HPV)

أحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس التي تسببها العدوى بأحد الفيروسات. وتسبب بعض الأنواع سرطان عنق الرحم.

ظهور نتوءات جلدية علي القضيب، المهبل أو الشرج أو بجوارها. وربما لا تظهر هذه النتوءات الجلدية وقد يصعب ملاحظتها.

النموذج التدريبي الثاني

الوحدة التدريبية السابعة :
دور الرجل في تحقيق الصحة الإنجابية للعائلة

إقناع الرجل بالامتناع عن تختين البنات

المشاكل الصحية الناتجة عن الختان:

- ★ احتقان الحوض المزمن.
- ★ البرود الجنسي.
- ★ المشاكل الزوجية.
- ★ الإحساس بالإهانة.
- ★ النزيف.
- ★ الصدمة.
- ★ تلوث الجرح.

نقاط لإقناع الرجل بعدم زواج ابنته الصغيرة

* صغر السن والإخطار الصحية - عدم اكتمال النمو الجسدي وأثره علي الولادة.
* قدرة البنت علي معاملة الزوج وإدارة أمور منزلها.
* قدرة البنت علي الأمومة والرضاعة في حالة عدم نمو الثديين.

إقناع الرجل باستخدام الواقي الذكري

- ✶ أهمية الواقي الذكري في الحماية من الأمراض الجنسية.
- ✶ أهمية استخدام الواقي الذكري في حالة نسيان المرأة أخذ حبوب منع الحمل.
- ✶ الإحساس بالمشاركة في منع الحمل.
- ✶ سهولة الاستخدام.
- ✶ إزالة أي خوف أو إشاعات عن الواقي الذكري.

مشورة البعد عن العنف في العلاقات الأسرية

- ✶ أنواع العنف الجسدي، والجنسي، واللغوي.
- ✶ تحطيم العلاقات الزوجية وإهانة المرأة والأطفال.
- ✶ استخدام التفكير السليم قبل اتخاذ القرار أو إيذاء الشخص الآخر.
- ✶ المشورة عن أسباب العنف و إمكانية تلافيه.

النموذج التدريبي الثاني

الوحدة التدريبية الثامنة : الحياة في سن الأمان للمرأة والرجل

الحياة في سن الأمان

مرحلة النضج للنساء بعد انقطاع الدورة الشهرية

الآثار النفسية الناتجة عن انقطاع الدورة الشهرية

- ✶ الخوف من انقطاع الدورة.
- ✶ الإحساس بالكبر والإهمال.
- ✶ الاعتقاد أن ليس هناك دور للجنس في حياة المرأة.
- ✶ الخوف من فقد الزوج لبنات أصغر في السن.
- ✶ الإحساس بالشيخوخة.
- ✶ الاكتئاب.

التغيرات الجسدية لانقطاع الدورة

- ✶ الفوران وأثره علي صحة المرأة النفسية.
- ✶ الصداع.
- ✶ أمراض القلب.
- ✶ النزيف في أول مراحل الانقطاع.
- ✶ جفاف المهبل مما يصعب العملية الجنسية.

مشورة المرأة التي تعاني من مشاكل متعلقة بانقطاع الدورة الشهرية

* الرياضة.
* الاهتمام بالصحة العامة والمظهر.
* عمل علاقات اجتماعية ومشاغل جديدة.
* أهمية فحص الثدي للتأكد من الخلو من الأورام.
* استخدام مراهم لتسهيل العملية الجنسية في حالة جفاف المهبل.
* توثيق العلاقة بالزوج والعائلة.

مشورة الرجل المتقدم في السن

1. تغيرات جنسية.
2. أمراض البروستاتا.
3. مشاكل السمنة.
4. المشاكل الناتجة من التدخين.