Award = HRN-A-00-00-00003
USAID G PHN POP

Part 2 - T

Integrated Counseling Package Training Course (Part 2- Trainee)

وزارة الصحة والسكان

الدورة التدريبية للمشورة المتكاملة في تنظيم الأسرة – الصحة الإنجابية – صحة الأم والطفل

النموذج الثاني
(المشورة المتخصصة)

دليل المتدرب

CATALYST

TAHSEEN Project

Part 2 - Trainee

وزارة الصحة والسكان

الدورة التدريبية للمشورة المتكاملة في تنظيم الأسرة – الصحة الإنجابية – صحة الأم والطفل

النموذج الثاني
(المشورة المتخصصة)

دليل المتدرب

USAID

CATALYST

TAHSEEN Project

الدورة التدريبية للمشورة المتكاملة في تنظيم الأسرة – الصحة الإنجابية – صحة الأم والطفل

النموذج الثاني

(المشورة المتخصصة)

دليل المتدرب

نوفمبر ٢٠٠٢

ثانيا : مشورة المراهق ٥٣

الموضوع	صفحة
التغيرات التي تحدث للفتى في مرحلة المراهقة	٥٣
الأمراض المنقولة عن طريق الجنس في المراهقين	٥٦
الشاب والتدخين	٦٣
المخدرات	٦٣
أسئلة الوحدة التدريبية الثالثة	٦٧
الوحدة التدريبية الرابعة : الزواج وخدمات الأمومة والطفولة	٦٨
الزواج والسن المناسب	٦٩
الزواج من الأقارب	٦٩
الفحص الطبي للعروسين	٧١
إرشادات الحمل	٧١
أعراض الحمل	٧٢
أهمية زيارة الطبيب أثناء الحمل	٧٤
العناية بالحامل	٧٧
حالات تستلزم الولادة بالمستشفى	٨٣
رعاية الأم بعد الولادة (أثناء النفاس)	٨٦
علامات الخطر خلال فترة النفاس	٨٧
المشورة لخدمات رعاية الأطفال	٩٠
الخلاصة	١٥٦
أسئلة الوحدة التدريبية الرابعة	١٦٨
الوحدة التدريبية الخامسة : مشورة طرق تنظيم الأسرة	١٦٩
المشورة وأهميتها في خدمات تنظيم الأسرة	١٧٠

نقاط مهمة في المشورة لتنظيم الأسرة ١٧٢

تذكرة لخطوات (مستخدم) في مشورة تنظيم الأسرة ١٧٣

الموضوع	صفحة

المشورة لتنظيم الأسرة والمباعدة بين الولادات ١٧٥

جدول المشورة للمباعدة بين الولادات ١٧٦

أقراص منع الحمل المركبة ذات الجرعات المنخفضة ١٧٨

أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط ١٨٢

الفحص الطبي قبل الزواج ١٨٦

حقن منع الحمل ١٨٧

أساسيات تكنولوجيا وسائل منع الحمل (مقارنة بين "ديبوبروفيرا" و"نورستيرات") ١٩٠

إرشادات عامة قبل استخدام كبسولة الأميلانون ١٩١

مشورة لرجل الذي اختار الواقي الذكري ١٩٨

الوسائل الرحمية لمنع الحمل ٢٠٠

الوسائل المهبلية ٢٠٤

الوعي بفترة الخصوبة والامتناع الدوري عن الجماع ٢٠٧

طريقة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية ٢١١

أسئلة الوحدة التدريبية الخامسة ٢١٧

الوحدة التدريبية السادسة : الأمراض المنقولة عن طريق الجنس والتهابات الجهاز التناسلي ٢١٨

نصائح عن الأمراض المنقولة جنسيا : نصائح وقائية ٢٢٧

الالتهابات التي تحدث آلاما عند التبول أو إفرازات غير طبيعية من الجهاز التناسلي ٢٢٨

الأمراض المنقولة عن طريق الجنس التي تسبب قرحة جلدية على الأعضاء التناسلية ٢٣٠

الأمراض المنقولة عن طريق الجنس والتي تسبب أوراما حليمية ٢٣٢

الموضوع	صفحة

علاج الأمراض المنقولة عن طريق الجنس الشائعة والتهابات الأعضاء التناسلية الأخرى ٢٣٣

أسئلة الوحدة التدريبية السادسة ٢٤٠

الوحدة التدريبية السابعة : دور الرجل في تحقيق الصحة الإنجابية للعائلة ٢٤١

مقدمة ٢٤٢

أسئلة الوحدة التدريبية السابعة ٢٤٦

الوحدة التدريبية الثامنة : الجيد في سن الأمان للمرأة والرجل ٢٤٧

مرحلة النضج للنساء بعد انقطاع الدورة الشهرية ٢٤٨

إرشادات لمقدم الخدمة الذي يعطي المشورة لامرأة في سن الأمان ٢٤٩

خطوات طرق الفحص الذاتي للثدي ٢٥٠

مشورة الرجل المتقدم في السن ٢٥١

أسئلة الوحدة التدريبية الثامنة ٢٥٤

6

مقدمة

هذا النموذج التدريبي يركز على فن وعلم المشورة المتعلقة بمواضيع الصحة الإنجابية. ولأن مفهوم الصحة الإنجابية مفهوم واسع وكبير، فإن هذا النموذج يعكس أمثلة مختصرة ومختارة فقط. ويجب أن يستخدم المدربون مراجع علمية أخرى في المواضيع الخاصة بالأمومة والطفولة وكذلك مواضيع أمراض النساء. ولا يمكن أن يكون هناك نموذج علمي واحد يشتمل على كل المعلومات الفنية المطلوبة في مشورة المنتفعات لخدمات تنظيم الأسرة، وخدمات الأمومة والطفولة. ولكن ركز النموذج على استخدام حالات توضح طرق عمل المشورة.

ويرجى أن هناك بعض المواضيع المتداخلة وكررت في أكثر من وحدة تدريبية، وهناك العديد من المستحدثات استخدمت في كتابة هذا النموذج مثل:

- **كتابة الحالات باللغة الدارجة**: لأن المشورة تتم بين مقدم الخدمة والمنتفع / المنتفعة. ومن أهم أهداف المشورة هو وضوح الجمل ومساعدة المنتفع على فهم المشاكل، واتفق على استخدام اللغة التي يفهمها المنتفع / المنتفعة.
- **استخدام حالات ممثلة للمشاكل**: فكل موضوع علمي تليه حالة ممثلة للمشاكل وحلها.
- شمولية مواضيع الصحة الإنجابية: هناك مواضيع كثيرة تركز على بعض عوامل الصحة الإنجابية، ولكن هذا النموذج يشمل كل عوامل الصحة الإنجابية بتركيز وتفاصيل متفاوتة.
- **مراجعة شاملة**. وبعد كتابة النموذج، اشتركت مجموعة من الأطباء من وزارة الصحة والسكان المصرية في مراجعة النموذج. وحضر الأطباء دورة عن المشورة المتكاملة وشاركوا في مراجعة النموذج الأول والثاني للمشورة في الصحة الإنجابية.

ونحن إذ نتقدم بالشكر للسادة الأطباء:

الاسم	الوظيفة
١.د. خالد محمود حافظ	مدير إدارة تنظيم الأسرة – القليوبية.
٢.د. عصام محمود عثمان	استشاري أمراض النساء/مشرف طبي – الشرقية.
٣.د. أحمد مصطفى المصري	استشاري أمراض النساء/ مشرف طبي – الفيوم.
٤.د. عفاف محمد سليمان	مدير إدارة تنظيم الأسرة – المنوفية.
٥.د. سلوى يس عمر	مدير إدارة تنظيم الأسرة – كفر الشيخ.

الاسم	الوظيفة
٦. د. منى ميلاد حبيب	مدير إدارة تنظيم الأسرة – الاسماعيلية.
٧. د. حنان محمد بيومي	أخصائي أمراض النساء/مشرف طبي – المنيا.
٨. د. سلوى عبد العزيز محمد ندا	مدير إدارة تنظيم الأسرة – الجيزة.
٩. د. نجلاء عبد الخالق الشربيني	مسئول التثقيف الصحي لبرنامج مكافحة نقص المغذيات الدقيقة – الإدارة العامة لرعاية الأمومة والطفولة.
١٠. د. أسامه شوكت	الإدارة العامة لرعاية الأمومة والطفولة.
١١. د. محمد نور الدين عبد العظيم	الإدارة العامة لرعاية الأمومة والطفولة.
١٢. د. ألفت السيد صالح محمود	الإدارة العامة لرعاية الأمومة والطفولة.
١٣. د. نهلة رشدي عبده شبل	الإدارة العامة لرعاية الأمومة والطفولة. (الإعلام)
١٤. د. حاتم الشاذلي	مشرف فني القاهرة – تنظيم الأسرة.
١٥. د. محمد أحمد شرشر	أخصائي أمراض النساء/مشرف طبي تنظيم الأسرة المنوفية.

كما قام الدكتور ناصر محمود الخولي – استشاري التدريب لهيئة كاليست – بالإشراف العلمي على النموذج الأول والثاني.

كما نود أن نشكر د. سهير سولبا - استاذة في جامعة كاليفورنيا خبيرة التدريب لمجهودها الرائع في إعداد هذا النموذج ، وكذلك كل من ساعدنا في كتابة هذا النموذج وإخراجه، وأملي كبير في أن يساهم النموذج في تحسين خدمات المشورة في الصحة الإنجابية.

وشكرا جزيلا...

الوحدة الأولى

عناصر الصحة الإنجابية والمشورة في تنظيم الأسرة

الأهداف التعليمية:

في نهاية الوحدة التدريبية، سيتوقع من المتدربين تحسين القدرة على:

١. تعريف الصحة الإنجابية والحقوق الإنجابية.

٢. مناقشة عناصر الصحة الإنجابية.

٣. توضيح مفهوم النهوض بالمرأة والنوع الاجتماعي.

أهمية أبعاد مفهوم الصحة الإنجابية:

وصل عدد سكان العالم الآن إلى عدد يقدر بحوالي ٦ مليار نسمة. وبالرغم من أن معدل النمو السكاني عموما يتجه نحو الهبوط، فإن الزيادات المطلقة تتعاظم لتصل في الوقت الحاضر إلى ما يزيد عن ٨٦ مليون نسمه سنويا. ويتوقع أن تظل الزيادة السكانية السنوية أكثر من ٨٦ مليون حتى عام ٢٠١٥.

إن الزيادة السكانية المرتفعة تشكل خطرا على اقتصاديات وتقدم الدول النامية. فكثير من هذه البلاد تعاني من الفقر وقلة المصادر الطبيعية التي تساعد على خلق مناخ مناسب للتنمية. إن الأنشطة اليومية لجميع البشر والمجتمعات المحلية والبلدان ترتبط بالتغير السكاني وأنماط ومستويات استخدام الموارد الطبيعية، وحالة البيئة وسرعة التنمية الاقتصادية والاجتماعية ونوعيتها. وتساهم الزيادة السكانية المطردة وبخاصة في البلدان النامية في زيادة معدلات الفقر حيث أن هناك فجوة واسعة بين حجم الإنتاج في تلك البلدان وحجم الاستهلاك، وتلجأ تلك البلدان إلى الاستخدام الجائر للموارد الطبيعية الموجودة في البيئة وهذا بدوره يؤدي إلى تلوث البيئة وتدني مستوى الخدمات الصحية المتاحة للسكان في تلك البلدان.

وهناك العديد من البلدان مثل جمهورية مصر العربية التي تمر اقتصادياتها بمرحلة انتقالية. وفي هذه المرحلة تواجه البلاد مصاعب متزايدة في زيادة السكان التي تؤدي إلى زيادة البطالة، سوء التغذية، تدني مركز المرأة، التعرض لمخاطر تلوث البيئة، الخ. وهذه العوامل جميعها تؤثر على صحة الإنسان البدنية والعقلية.

إن تحسين صحة أفراد المجتمع هي الغاية التي تسعى إلى تحقيقها جميع الشعوب باعتبارها أساس التنمية الاجتماعية والاقتصادية. فالأصحاء من أفراد المجتمع هم القادرون على تحقيق التنمية الحقيقية، وبالتالي فإن التنمية الاقتصادية والاجتماعية بدورها، توفر الموارد الهامة لإحداث تنمية صحية ومستديمة. ولنجاح التنمية فإنه لابد من التركيز على أفراد المجتمع جميعا كل حسب احتياجه. فإن العمل في مجال التوعية الصحية لا يتم إلا بجهود متآزرة ومتضامنة بين مكونات المجتمع كاملا ، وخصوصا التضامن بين موارد الدولة والجمعيات غير الحكومية في نشر الوعي. ويجب أن تركز الجهود على الحماية من الأمراض، وشرح أهمية دور الفرد في رعاية صحته وتنظيم أسرته. وتسعى جميع الأمم إلى الاهتمام بالصحة الإنجابية كأحد جوانب التنمية الصحية.

10

تاريخ مفهوم الصحة الإنجابية

في خلال السبعينيات اهتمت كثير من البلدان بتوزيع وسائل تنظيم الأسرة. وركزت وزارات الصحة والسكان على زيادة عدد المنتفعات في برامج تنظيم الأسرة. وأصبح الهدف الرئيسي هو خفض معدلات الخصوبة ومن ثم خفض عدد السكان، دون التركيز على جودة الخدمات الصحية وصحة المرأة. وأهملت مشاكل النساء الصحية وخصوصا في سن ما بعد الإنجاب ولم تولى البرامج الصحية الأهمية اللازمة لهذه المرحلة من عمر النساء.

وفي المؤتمر الدولي للسكان والتنمية الذي عقد في القاهرة في عام ١٩٩٤ نادى العديد من ممثلي الجمعيات غير الحكومية بتغيير الإطار العام لتنظيم الأسرة. وطالب أعضاء الجمعيات النسائية أن يتم التركيز على "صحة المرأة والصحة الإنجابية".

وعندما عقد مؤتمر المرأة في بكين في عام ١٩٩٥، أكدت الجمعيات النسائية إيمانها أن "صحة المرأة" هي الإطار السليم لتنمية المجتمع. ونادت الجمعيات بربط برامج التنمية السكانية بالبرامج الصحية والاجتماعية، التي تدعم المرأة، وتزيد من دخل الأسرة، وتحسن من تنمية الموارد البشرية.

أن المؤتمر الدولي للسكان أكد أهمية تطبيق معايير حقوق الإنسان المعترف بها عالميا، على جوانب البرامج السكانية. وطالبت الجمعيات غير الحكومية بعمل أرضية مشتركة على أسس احترام مختلف الأديان، والقيم الأخلاقية، والخلفيات الثقافية.

مفهوم "الصحة الإنجابية":

عرف مفهوم الصحة الإنجابية في برنامج العمل الناتج عن مؤتمر القاهرة الدولي للسكان والتنمية لعام ١٩٩٤، بأنها **(حالة السلامة البدنية والعقلية والاجتماعية العامة وليس مجرد انعدام المرض أو العجز في جميع الأمور المتعلقة بالجهاز الإنجابي ووظائفه وعملياته)**. ويعتبر العديد من العلماء المتخصصين في الأمور المتعلقة بالصحة أن الصحة الإنجابية هي حق كل مواطن – وهو حق لا يتجزأ من الحقوق الإنسانية. هذا الحق يطالب بجودة الخدمات الصحية الأساسية التي تكفلها الدول للمواطنين والمواطنات. ويتساوى حق الرجل والمرأة في الحصول على الرعاية الصحية، ويركز على صحة المرأة باعتبارها المسئولة الأولى عن رعاية الأسرة ، والأكثر تعرضا لمخاطر الحمل والولادة.

وفي إطار مفهوم الصحة الإنجابية، يجب أن تقدم الخدمات الصحية لرعاية الفتيات قبل سن الزواج، وفحص ما قبل الزواج، ورعاية الحوامل، وخدمات التوليد ومتابعة الأمهات في فترة ما بعد الولادة، وتقديم خدمات تنظيم الأسرة، والمباعدة بين الولادات، وعلاج العقم والأمراض التناسلية وعلاج الأمراض المصاحبة لفترة ما بعد الخصوبة. وكذلك تقديم المشورة للسيدات والرجال فيما يخص الصحة الإنجابية ، وتوسيع الخدمات لتشمل خدمات للرجال.

وبالرغم من أن خدمات الصحة الإنجابية تهتم بصورة أكبر بصحة المرأة أثناء عمرها الإنجابي لأن هذه الفترة تتسم بتحمل المرأة عبء الحمل والإنجاب بكل ما تحمله من مخاطر صحية واجتماعية ونفسية، إلا أن خدمات الصحة الإنجابية قد أولت العناية بالمرأة في جميع مراحل عمرها قدرا كبيرا من العناية والاهتمام إيمانا بأهمية إعدادها لدورها الاجتماعي كزوجة وأم ودورها التنموي كشريك كامل في أنشطة التنمية.

أن مفهوم الصحة الإنجابية يكفل للمرأة حق تنظيم أسرتها، وتحسين الخدمات الصحية لكل مراحل النمو، من كونها طفلة إلى أن تكون شابة ثم أثناء الدور الإنجابي وفي سن الأمان.

وقد ورد في المبدأ الثامن لبرنامج عمل مؤتمر القاهرة أن: " لكل إنسان الحق في التمتع بأعلى المستويات الممكنة من الصحة البدنية والعقلية. وعلى الدول أن تتخذ كل التدابير المناسبة التي تكفله على أساس المساواة بين الرجل والمرأة ".

عناصر الصحة الإنجابية:

تؤكد وثيقة المؤتمر الدولي للسكان ومؤتمر المرأة في بكين، أن الأسرة هي الوحدة الأساسية للمجتمع، وأن الحصول على الرعاية الصحية الإنجابية هو حق للمرأة والرجل. وتكون عناصر الصحة الإنجابية ممثلة في الآتي:

١- إعطاء المشورة في مجال تنظيم الأسرة للرجل والمرأة ، والحفاظ على الخصوصية وحق المواطن والمواطنة ، في اتخاذ القرار الإنجابي بحرية تامة.

٢- تقديم الخدمات الصحية فيما يتعلق بالأمومة الآمنة التي تضمن الرعاية قبل الولادة – الولادة المأمونة – والرعاية بعد الولادة، الأمومة وكذلك رعاية المولود بما في ذلك تشجيع الرضاعة الطبيعية واحتياجات الأم الغذائية.

٣- الوقاية من الإجهاض غير الآمن ومعالجته.

٤- تشخيص حالات العقم وعلاجها.

٥- معالجة الأمراض التي تنتقل عن طريق الجنس، بما في ذلك فيروس النقص المناعي (نقص المناعة) الإيدز.

٦- توقية ومكافحة الأمراض النسائية المتصلة بالإنجاب، مثل السرطان (سرطان عنق الرحم وسرطان الثدي).

٧- محاربة العادات الضارة بصحة البنات مثل ختان البنات.

٨- الاهتمام بصحة الرجل وإشراك الرجل في مشورة تنظيم الأسرة.

٩- الاهتمام بصحة المرأة بعد انتهاء الخصوبة، ومعالجة الأمراض التي من الممكن أن تصيب السيدة بعد سن انقطاع الطمث، وسن الأمان.

١٠- الاهتمام بصحة المراهقين والمراهقات وتقديم الخدمات الصحية الخاصة بهذه الفئة من الشباب والشابات.

١١- مكافحة العنف ضد المرأة بجميع أنواعه.

١٢- الاهتمام بالحقوق الإنجابية للمرأة والرجل.

ويوضح الجدول الآتي كل العناصر المهمة للصحة الإنجابية

١- الاهتمام بالأمومة الآمنة وصحة المرأة والطفل.
٢- معالجة العقم للرجل والمرأة.
٣- منع العنف ضد المرأة.
٤- الاهتمام بالمراحل العمرية المختلفة للبنات والمرأة.
٥- تشجيع الرجل على المشاركة في قرارات الصحة الإنجابية.
٦- إعطاء المشورة والعمل على توفير وسائل تنظيم الأسرة.
٧- مكافحة تشويه الأعضاء التناسلية والأضرار الجسدي للمرأة.
٨- الاهتمام بالحقوق الإنجابية للرجل والمرأة.
٩- مكافحة الإجهاض غير المأمون.
١٠- معالجة السرطانات والأمراض المزمنة التي تؤثر على صحة المرأة.
١١- الاهتمام بصحة المرأة في سن الأمان.
١٢- معالجة الأمراض التي تنتقل عن طريق الجنس.
١٣- الاهتمام بصحة الشباب والشابات.

العناصر الرئيسية لمفهوم الصحة الإنجابية (جدول رقم ١)

إن أساس الصحة الإنجابية هو الاعتراف بحق الفرد في الاختيار. وقد أشار برنامج مؤتمر القاهرة للسكان والتنمية إلى الآتي:

"لكل إنسان الحق في التمتع بأعلى مستويات ممكنة من الصحة البدنية والعقلية، وعلى الدول أن تتخذ جميع التدابير المناسبة، التي تكفل ذلك على أساس المساواة بين الرجل والمرأة، وبحصول الجميع على خدمات الرعاية الصحية، بما فيها الخدمات المتعلقة بالرعاية الصحية الإنجابية التي تشمل تنظيم الأسرة والصحة الجنسية. وينبغي أن توفر برامج الرعاية الصحية الإنجابية أوسع دائرة من الخدمات، دون أي شكل من أشكال القسر. ولكل الأزواج الحق في أن يقرروا بحرية ومسئولية، عدد أولادهم والتباعد بينهم، وأن يحصلوا على المعلومات والتثقيف والوسائل لبلوغ ذلك".

وهناك مفهومان رئيسيان في مناقشة الصحة الإنجابية:

- مفهوم دور النساء الاجتماعي – Gender.
- ومفهوم الفقر وأثره على صحة الأسرة.

تعريف دور المرأة الاجتماعي - Gender:

مفهوم النوع

من المفاهيم التي استخدمت في بادئ الأمر بمعنى العلاقات الاجتماعية للنوع ثم اختصر بعد ذلك إلى النوع فقط و " يشير مفهوم النوع إلى الأدوار الاجتماعية للنساء والرجال والتي تختلف من مجتمع لآخر حسب القيم الثقافية والاجتماعية السائدة في المجتمع وهي من صنع الإنسان ولا يولد به وبالتالي يمكن تغييرها مع الزمن "

مثل : تربية الأطفال دور نسائي ويمكن أن يقوم به الرجل إذا كان يستطيع ويريد.

مفهوم الجنس

مفهوم الجنس يشير إلى الصفات البيولوجية التي يولد بها الإنسان ومن الصعب تغييرها وليست من صنع الإنسان.

14

مثل : الحمل والولادة دور نسائي لا يمكن أن يقوم به الرجل بينما القدرة على الإخصاب دور رجالي لا يمكن أن تقوم به المرأة بمفردها .

فعلى مدى سنوات طويلة كان ينظر الى الاختلافات البيولوجية بين الرجل والمرأة على أنها الأساس لتقسيم الأعباء والأدوار بين ما هو رجالي وما هو نسائي .
ولكن الدراسات الخاصة بتحليل الثقافات المختلفة أظهرت أن هذا التقسيم جاء من خلال المجتمع ذاته كثير من كونه قد جاء من واقع الاختلافات البيولوجية بين الرجل والمرأة وبناء عليه قام المجتمع بمؤسساته الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والسياسية بتوزيع الأدوار سواء كانت مناسبة أو غير مناسبة وكنتيجة لذلك فإن أدوار الرجل والمرأة تختلف من مجتمع الي آخر ومن زمن الى زمن آخر .

إن هناك علاقة وثيقة بين مفهوم الصحة الإنجابية ومفهوم دور المرأة والرجل في اختيار عدد أطفالهم، ومكافحة الأمراض التي تؤثر على صحة ورفاهية المرأة. ولا يمكن فصل مفهومي الصحة الإنجابية ومفهوم الدور الاجتماعي للمرأة Gender أو بالأصح دور المرأة وتمكينها من أن تكون شريك كاملا في التنمية.

إن مفهوم الصحة الإنجابية يتعلق بصحة المرأة وعلاقتها مع الرجل و تبنى هذه العلاقة على مفهوم حضري لدور الفتاة، والزوجة، والأم، والسيدة في سن الأمان.

إن كل حضارة أو مجتمع له طريقة في اختيار دور الرجل وتميزه عن دور المرأة و من المفروض أن يكون هذا الاختيار متميزا بالعدل في توفير فرص متساوية في المسئوليات والمنافع مثل الصحة، والخدمات الاجتماعية، والتعليم، و الموارد الاقتصادية وأيضا في الاحترام.

إن رفع المستوى التعليمي والاجتماعي هدفان مهمان يجب أن تتبناهم الجمعيات غير الحكومية ومن ناحية أخرى يجب أن يكون أحد الأهداف ضمان الصحة النفسية للمرأة والتي تتأثر بشكل مباشر بالاستبداد و تنسي مشاكل المرأة وحقوقها.

ودور الرجل يجب أن يعرف أيضا في إطار الاحترام والمشاركة في اتخاذ قرار تنظيم الأسرة والعناية الصحية بالمرأة. وعلى الرغم من إن هناك كثيرا من القوانين التي توفر قدرا من الحماية لحقوق المرأة ، إلا أن العادات والتقاليد تتدخل وتضعف من مركز المرأة في الاختيار. فهناك العديد من الحالات حيث يفرض الأب على طفلته عدم الذهاب إلى المدرسة أو الزواج المبكر، أو فرض زوج لا ترغبه، مما يؤدي إلى التأثير السلبي على الصحة والحياة عموما.

مفهوم الفقر

إن العديد من الجمعيات غير الحكومية، وخصوصا الجمعيات التي تمثل القطاع النسائي ، تؤكد أن الفقر من أهم الأسباب التي تعيق تمكين المرأة. وإذا كانت المرأة غير متعلمة وفقيرة، فإن هذا الموقف سوف يؤدي إلى ضعف الوضع الاقتصادي وبخاصة إذا كانت المرأة تعول العائلة.

وإذا كان عدد أفراد العائلة كبيرا، فهناك أيضا مشاكل اقتصادية قد تؤدي إلى جنوح المرأة للمشاركة في العمل والحياة العامة. والفقر يؤثر على صحة المرأة بالطرق التالية:

١- صعوبة الحصول على الخدمات الصحية والأدوية.

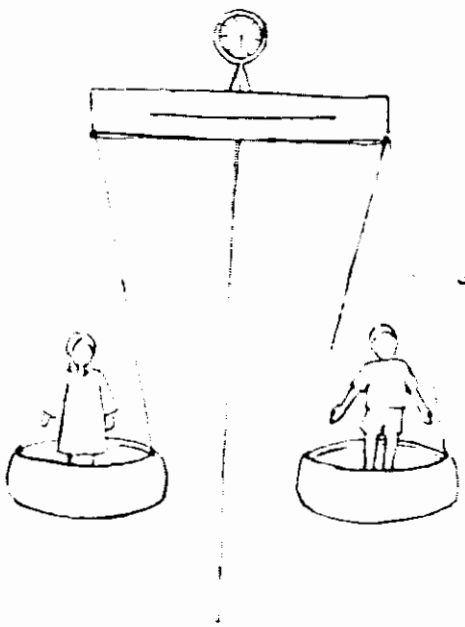
٢- صعوبة معالجة الحالات النفسية.

٣- صعوبة مواجهة الحياة وقلة الخيارات المناسبة للعائلة.

وعلى مقدمي الخدمة التعرف على الجمعيات غير الحكومية والجهات الحكومية التي يمكن ان تساعد المنتفعة اقتصاديا.

القضايا المتعلقة بالصحة الإنجابية ودور الجمعيات غير الحكومية

هناك العديد من القضايا الاجتماعية / الصحية التي يمكن أن تلعب الجمعيات غير الحكومية فيها دورا هاما لخلق توعية أو تنفيذ مشاريع تمثل حلا للمشاكل.



التفرقة بين الذكر والأنثى

مازالت بعض المجتمعات تفرق بين الطفل والطفلة. وهناك الكثير يفضلون الولد عن البنت ، ويفرقون في معاملتهم في التغذية، والتعليم، وشراء الدواء لو استلزم الأمر، والرعاية الصحية عموما. وينتج عن ذلك ارتفاع معدلات وفيات الأطفال الإناث في هذه المجتمعات.

والمطلوب تقدير العائلات لقيمة البنات مثل مكانة الطفل الولد. وأحيانا يكون التفريق لفظيا بتوجيه اللوم للبنت أو جرح شعورها. ويصل التفريق لدرجة توجيه اللوم للمرأة التي تلد عديدا من البنات مع أنه من الثابت علميا أن الرجل هو المسئول عن تحديد جنس الطفل ذكرا كان أم أنثى.

6

ختان الإناث

عـادة ختـان الإنـاث من العادات الضارة بصحة البنت والمرأة.. وقد أثبتت الدراسات والبحوث العلمية أن ختان الإناث قد يتسبب في المشاكل الآتية:

يمكن لختان البنات أن يسبب الآتي:

١- صعوبة الوصول إلى الإرتواء و الإشباع الجنسي.

٢- احتقان مزمن في الحوض.

٣- ضعف التفاعل الجنسي بين الزوج والزوجة.

٤- الخوف من العلاقة الجنسية بين الزوجة وزوجها.

٥- ضيق فتحة المهبل أو اتساعها.

٦- الصدمة العصبية.

٧- النزيف.

٨- التلوث والعدوى.

٩- إصابة الأعضاء المجاورة.

١٠- حدوث الخراريج المزمنة.

١١- آلام عند الجماع.

١٢- الآلام.

الحقائق الطبية عن ختان الإناث (جدول ٢)

من الأخطاء الشائعة أن الختان يقلل من الرغبة الجنسية. ولكن الرغبة الجنسية مركزها المخ ولذلك فإن قطع جزء من الجسم لن يسبب إنهاء الرغبة الجنسية تماما.

وفـي بعـض الأحـيان تنتقد المرأة وتتهم بالبرود الجنسي ، وربما يحدث طلاق نتيجة هذه العادة السيئة. وعلى الرجل والنساء محاربة هذه العادة التي تسبب عديدا من المشاكل الجسدية والذهنية.

العقم:

يجوز أن يكون سبب العقم راجعا للرجل أو للمرأة أو كلاهما معا. وفي الكثير من المجتمعات يوجه اللوم إلى المرأة بل ويرفض الرجل التعاون في عمل التحاليل اللازمة لتشخيص العقم بالرغم من سهولة التحليل التي تجرى للرجل (تحليل منى).

كثير من الرجال يخلطون بين العقم والقدرة الجنسية. وهذا اعتقاد خاطئ لأن القدرة الجنسية غير مرتبطة بالعقم إطلاقا.

وفي معظم الأحيان تتكفل المرأة بالعديد من أعباء التحاليل والفحوصات بالرغم من أنها باهظة التكاليف وتحمل قدرا من المخاطر للمرأة وبخاصة الفحوصات التي تتطلب تدخلا جراحيا مثل استخدام المناظير الجراحية التشخيصية.

وقد ثبت للناس أن المرأة في كامل قدراتها الإنجابية وأنها لم تكن في حاجة لإجراء هذه الفحوصات والتقدم يحل كثيرا من المشاكل، وخصوصا لو تعاون كل من الرجل والمرأة لمعالجة العقم الذي يحتاج إلى درجة عالية من الصبر والتعاون بين الجنسين.

التهابات الجهاز الإنجابي والأمراض المنقولة عن طريق الجنس

بالرغم من وجود قيم حميدة، فإن العمالة الخارجية والهجرة من الريف إلى المدن، وكذلك الضغوط الاقتصادية والبيئية تؤثر على سلوك الأفراد. وكثيرا ما يمنعنا الخجل من الحديث في هذه المشاكل التي تؤدي إلى أضرار صحية خطيرة مثل مرض الالتهاب الكبدي الوبائي، ونقص المناعة لمرضى الإيدز، والكلاميديا أو الزهري.

كل هذه الأمراض تؤثر تأثيرا سلبيا على الصحة وبخاصة في النساء، ونظرا لخجل النساء من الجهر بالشكوى من أعراض هذه الأمراض فقد تؤدي إلى مضاعفات خطيرة قد تصل إلى الوفاة لو لم تعالج. ومن المضاعفات الخطيرة أن مرض السيلان و مرض الكلاميديا وهما المسببان لمرض التهاب الحوض قد يسببا حدوث العقم أو الحمل خارج الرحم، أو سرطان عنق الرحم.

ومن المهم رفع الوعي الصحي للمستهدفين وتعريفهم على أعراض هذه الأمراض وطرق الوقاية منها. إن توعية الرجل باستخدام الواقي الذكري عند الشك في الإصابة أمر مهم وعلى الرجال طلب العلاج عند ظهور أول أعراض الأمراض الجنسية ، والامتناع عن ممارسة الجنس حتى يتم العلاج كاملا. ويجب على مقدمي الخدمة مناقشة هذه الموضوعات مع النساء لتوعيتهن ليتمكن من طلب العلاج عند حدوث أي من أعراض تلك الأمراض (إفرازات مهبلية أو أية أعراض أخرى).

ممارسة العنف ضد النساء

كل من الرجل والنساء يشتركن في ممارسة العنف. فهناك عنف معنوي يتمثل في الضغط النفسي، والعنف الجسدي مثل الضرب، والعنف الاقتصادي مثل عدم الصرف على العائلة أو إرغام بنت على الزواج من شخص كبير في السن حتى يكسب الأب مالا.

ويجب أن يمنع أفراد العائلة عن ممارسة العنف. فهناك حالات عنف تؤدى إلى قتل وفقد حرية الشخص بسبب السجن. ودور الجمعيات غير الحكومية هو دور كبير في نشر الوعي بين المجتمع عن الآثار السيئة التي يسببها العنف.

الإجهاض:

يتسبب الإجهاض في زيادة نسبة وفيات الأمهات، وخصوصا لو تم الإجهاض في بيئة غير صحية. وبالرغم من أن القوانين تمنع الإجهاض إلا أنه يحدث في كل المجتمعات. والصحة الإنجابية لا تدعو إلى إباحة الإجهاض أو استخدامه كوسيلة من وسائل تنظيم الأسرة، ولكن هناك دورا كبيرا للمنظمات غير الحكومية في نشر الوعي الصحي عن خطورة الإجهاض وخصوصا الإجهاض المفتعل (المتعمد) والذى تلجأ إليه بعض الأسر عند حدوث حملا غير مرغوب فيه. وفى بعض الأحيان يسبب الإجهاض التهابات رحمية أو عقم ويجب أن يشجع مقدمى الخدمة والجمعيات الأهلية استخدام وسائل تنظيم الأسرة حتى يقل عدد النساء اللاتي يلجأن للإجهاض للتخلص من الحمل الغير مرغوب فيه.

توفير خدمات تنظيم الأسرة عالية الجودة يقلل من فرص حدوث الحمل الغير مرغوب فيه وبالتالى فرص حدوث الإجهاض. كما يجب توفير الخدمات الصحية ما بعد الإجهاض بما فيها تنظيم الأسرة بعد الإجهاض للنساء اللاتي يشتكين من مضاعفات الإجهاض

مشاكل ما بعد سن الإنجاب

هناك العديد من المجتمعات التي تركز على خدمة النساء أثناء سن الإنجاب ويتجاهلون المرأة بعد سن الإنجاب في حين أن المرأة بعد سن الإنجاب تكثر مشاكلها الصحية مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض الدم وأمراض القلب وهشاشة العظام وأمراض السكر، الكبد، والأمراض الخبيثة للثدي والجهاز التناسلي. وهناك ضغوط نفسية واقتصادية تؤدى إلى أن تهمل المرأة صحتها، مثل الفقر أو الموت المبكر للزوج. وكثيرا ما تحتاج المرأة في هذا السن – سن الأمان – إلى مشورة خاصة بها ، وهذا أمر لم يعطى أهمية بعد.

ويمكن للجمعيات غير الحكومية عمل أنشطة تشرك المرأة في سن الأمان، وتشعرها بأنها لم تفقد دورها الحيوي في المجتمع. وإن الأديان قد نصت على حقوق للمرأة والرجل. وتدعو الأديان على إكرام المرأة واحترامها لتحقيق الصحة النفسية السليمة- وهى أحد عناصر الصحة الإنجابية.

نشر الوعي اللازم للصحة الإنجابية

هل هناك أنشطة خاصة يمكن تطبيقها لنشر الوعي اللازم للصحة الإنجابية؟

نعم هناك أفكار كثيرة مثل الآتي:

١- عمل الندوات التي تدعو إلى الاهتمام بصحة الطفل والمساواة بين البنت المولودة والطفل المولود.

٢- محاربة ختان الإناث، ونشر الوعي الصحي السليم عن المشاكل الناتجة عن ختان البنات.

٣- الترويج لحملات تطعيمات الأطفال والحوامل.

٤- عمل ندوات أو جلسات نقاش جماعية عن تغذية الأطفال والمساواة بين الجنسين فى التغذية .

٥- نشر الوعي عن التهابات الجهاز الإنجابى و الأمراض الجنسية ، وتشجيع الرجال والنساء على سرعة العلاج.

٦- عمل دورات في المدارس لتعليم البنات الأمور المتعلقة بالدورة الشهرية ، وطرق العناية بالبشرة ، ومناقشة المشاكل النفسية.

٧- الاهتمام بإدماج النساء في سن ما بعد الإنجاب في البرامج والندوات ، والاستفادة من خبرتهن في الحياة.

٨- تشجيع العائلة على عدم استخدام العنف ، والعمل على احترام شعور الآخرين.

20

دور المشورة في مجال الصحة الإنجابية

مراجعة سريعة لعناصر المشورة

تعريف المشورة:

المشورة هي نوع من الاتصال الشخصي بين الأفراد وهناك العديد من المواقف التي يمكن أن تستخدم فيها المشورة لحل المشاكل ، أو إعطاء نصيحة ، أو تمكين الفرد من عمل الاختيار مثل:

١- حتى الطريقة المناسبة لتنظيم الأسرة.

٢- مشورة الزوجة أو الزوج على الطرق المختلفة لمعالجة العقم.

٣- مشورة المرأة في سن ما بعد الإنجاب، لاختيار طريقة أفضل لنقص الوزن.

وفي هذا الجزء من النموذج التدريبي سوف نركز على المشورة في مجال الصحة الإنجابية.

تعريف المشورة في مجال الصحة الإنجابية؟

تبادل المعلومات والأفكار والمشاعر وجها لوجه بين مقدمي الخدمة والمنتفعين بها لمناقشة الخيارات المتاحة والمتعلقة بتنظيم الأسرة والصحة الإنجابية لمساعدة المنتفعين على اختيار أنسب البدائل المتاحة للعناية بصحتهم الإنجابية

أهمية المشورة في مجال الصحة الإنجابية

المشورة الصحيحة تؤدى إلى التالي:

١. زيادة عدد المترددين والمترددات على الوحدات الصحية.

٢. استمرارية استخدام وسائل تنظيم الأسرة.

٣. تحسين طريقة الاختيار وتلافى المشاكل الصحية الناتجة عن اختيار طريقة غير مناسبة للمرأة أو الرجل.

٤. زيادة الوعي عن الوسائل العديدة لتنظيم الأسرة.

٥. زيادة الوعي عن أهمية كل عناصر الصحة الإنجابية.

٦. زيادة ممارسة الكشف الطبي والوقاية من الأمراض المختلفة.

لماذا نقوم بالاتصال؟

١- لإعطاء معلومات متعلقة بالصحة الإنجابية للمنتفعات

٢- لمعرفة المعلومات الديموجرافية والتاريخ الطبي للمنتفعات.

٣- لسماع آراء الآخرين.

٤- لتسهيل عملية الاختيار المبني على المعرفة لخدمات الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة.

اختيار طريقة المشورة الفعالة:

يجب أن يراعى مقدمو الخدمة الشروط الضرورية لعمل المشورة الفعالة مثل:

١- وجود مكان خاص يضمن الخصوصية.

٢- وجود من تدرب على إعطاء المشورة في المجال المطلوب.

٣- حسن الاستقبال للمنتفعة والمنتفع.

٤- استخدام الطريقة الديموقراطية في السماع للمنتفعين وإعطاء وقت للمنتفعة لتعبر عن مشاعرها ، ثم إعطائها الفرص للاختيار بدون ضغط أو تحذير.

٥- الدراية الكاملة بخدمات الصحة الإنجابية ومزايا وعيوب كل منها والبدائل المختلفة المتاحة.

٦- تحديد الرسالة وشرح المفاهيم بشكل بسيط.

٧- استخدام أمثلة من واقع الحياة لتسهيل عملية الفهم.

٨- الاهتمام بالنواحي الإنسانية وإظهار التفاهم للمشاعر.

خصائص المشورة في مجال الصحة الإنجابية:

الرسالة

هي المحتوى العلمي الذي يجب التركيز عليه – ويجب أن تكون الرسالة:

١- واضحة من حيث اللغة والمفردات والمصطلحات.

٢- سهلة الفهم.

٣- معروضة بشكل جيد.

٤- مباشرة.

٥- خالية من الغموض.

المرسل للرسالة:

هو شخص مدرب، وعنده الكثير من المعرفة و المعلومات العلمية ويجب أن يكون مرسل الرسالة:

١- مقتنع بالرسالة.

٢- ملم بالمعلومات ومدربا على مهارات الاتصال.

٣- عنده القدرة على الإنصات .

٤- سوي التفكير.

٥- محافظ على الأسرار ولا يسرب المعلومات للآخرين.

المستقبل للرسالة:

في حالة المشورة في مجال تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية ، يكون المستقبل أو المستقبلة من يسمع الرسالة ، ومن حقه اختيار الخدمة الصحية المناسبة أو الوسيلة المناسبة لتنظيم الأسرة. والمستقبل غالبا ما يرغب في:

١- الخصوصية.

٢- حسن الاستقبال.

٣- الوضوح.

٤- إعطاءه الفرصة للتعبير عن النفس.

القناة

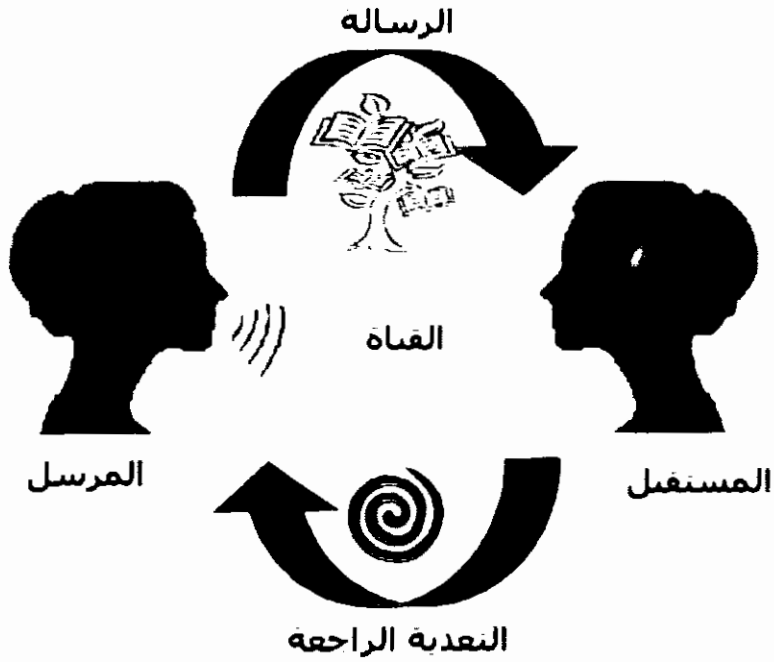
هي الطريقة التي يستخدمها المرسل للرسالة للتعبير عن الرسالة. ويمكن أن تكون الطرق التالية فعالة في إعطاء الرسالة:

١- المناقشة.

٢- إعطاء المعلومات في جلسة تدريبية لتعليم صحي.

التغذية الراجعة (رجع الصدى):

التغذية الراجعة وتوفر للمرسل الفرصة للتعرف على مدى تفهم المستقبل للرسالة والصورة التي وصلت إليه وهذا بدوره يمكن المرسل في حالة إحساسه بعدم وصول رسالته من أن يعيد إرسالها بطرق مختلفة حتى يتأكد من تفهم المستقبل لها (تحقيق الهدف من الرسالة). ويمكن لمقدمي الخدمة التعرف على مدى تفهم المستقبل للرسالة من خلال طرح بعض الأسئلة البسيطة (لفظيا) أو من خلال رؤية أثر الرسالة على وجه وتصرفات المستقبل (غير لفظي)



الرسالة في المشورة والتغذية الراجعة – رسم رقم ١

عوائق تتعلق بالقناة المختارة:

القناة غير مناسبة مثل وجود حاجز نفسي للمناقشة ، أو خجل أمام الزوج أو عدم الشعور بالخصوصية وقد تكون الرسالة غير مفهومة ، لا يمكن الاقتناع بها في جلسة واحدة ومناقشة واحدة فقط.

عوائق تتعلق بعدم وجود التغذية الراجعة:

هناك مؤثرات لفظية ومؤثرات غير لفظية. والاتصال اللفظي الناجح ينبغي أن تتميز كلماته وجمله بالآتي:

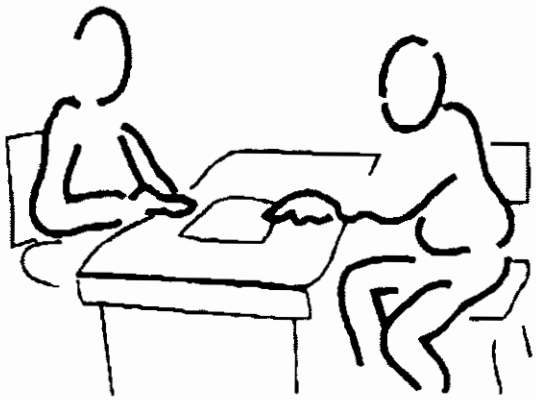
١- السهولة.

٢- الإيجاز.

٣- الوضوح.

٤- التناسب مع تعليم المستقبل.

٥- الخلو من الأخطاء.



والمؤثرات غير اللفظية تشمل:

١- تعبيرات الوجه المريحة.

٢- تعبيرات الجسد وحركات اليدين والرأس.

٣- نبرات الصوت يجب أن تكون غير مقلقة.

٤- اللمس والإحساس بالأمان في حالات الانفعال النفسي.

٥- المسافة بين المرسل والمستقبل يجب أن تسمح بالسمع.

وفي حالات عقد لقاءات أو ندوات صحية ، يمكن أن تلعب المشورة دورا مكملا جدا، ويمكن أن يتم لقاء شخص مع كل الحاضرات والقيام بعمل المشورة بعد سماع محاضرة التثقيف الصحي.

ويمكن إلقاء المشورة في الزيارات المنزلية على أن يكون هناك توفير في الخصوصية.

المشورة الجماعية

تعريف

المشورة الجماعية تتم في أماكن تجمع المنتفعين أو المنتفعات مثل الوحدات الصحية، أو الزيارات المنزلية الجماعية.

ما هو الهدف من المشورة الجماعية؟

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

ما هي الشروط التي يجب أن تتوافر في مقدمة جلسات التثقيف الجماعي الفعالة؟

١. حسن المعلومات وأمانتها.
٢. حسن طرق العرض وإشراك الجميع في المناقشة.
٣. حسن المنظر وتناسب الملابس للبيئة المحيطة.
٤. تناسب الصوت والقدرة على الحوار الفعال.
٥. القدرة على إعطاء أمثلة مناسبة للبيئة ومن البيئة.
٦. القدرة على السيطرة على الحوار وعدم استخدام الطرق الدكتاتورية.
٧. احترام آراء الآخرين.
٨. إعطاء الآخرين الإحساس بأهمية آرائهم.

مبادئ التخطيط لمشورة جماعية:

١. معرفة المنتفعين: السن – الحالة الاجتماعية – الدرجة التعليمية.. الخ.
٢. معرفة شكل مكان الاجتماع والتحضير للجلسة.
٣. التأكد من وجود الوسائل الإيضاحية لو كان الشخص يحتاجها في الشرح.
٤. تحضير المعلومات بشكل تسلسلي بسيط.
٥. تحضير تمارين تستخدم لتشجيع الحاضرات على المشاركة في المناقشة.

هل هناك طرق تؤثر على المشورة الجماعية؟

نعم، أن نجاح المشورة الجماعية يعتمد على الآتي:

١. إيجاد مكان هادئ ومناسب للاجتماع.

٢. شخصية الشخص القائم بالمشورة.

٣. تحضير المعلومات ومدى أمانتها العلمية.

٤. التعارف بين مقدمي المشورة الجماعية والمنتفعات بطريقة مناسبة

٥. بساطة طريقة الشرح.

٦. حسن الأمثلة وواقعيتها.

٧. استخدام روح المرح.

٨. استخدام طريقة التلخيص السهلة.

٩. استخدام طريقة إشراك الحاضرات في الجلسة.

١٠. نشر المعلومات بطريقة تسمح بالتقبل وليس بالعناد.

هناك دور كبير لشخصية مقدم الخدمة الذي يقوم بجلسات التثقيف الجماعي ، وقدرته على التأثير على الحاضرات وحثهم على الاستيعاب والاقتناع. هناك شخصيات مرحة وغير معقدة، وهناك شخصيات مسيطرة وتفضل الجدل. ويجب حسن اختيار من يقوم بالتثقيف الجماعي.

البيانات الأساسية للمشورة:

كل منتفعة يجب عليها تسجيل البيانات التالية في الملف:

(معلومات عامة):

١. الاسم والعنوان.

٢. المستوى التعليمي لها وللزوج.

٣. عدد سنوات الزواج.

٤. عادات يمكن أن تؤثر على الصحة.

معلومات عن الولادات السابقة:

١. عدد مرات الحمل.

٢. سن أصغر وأكبر الأولاد.

٣. عدد الأطفال الأحياء.

٤. الرضاعة الطبيعية ومدتها.

٥. عدد الأولاد والبنات.

٦. أي مضاعفات حمل سابقة.

٧. عدد مرات الإجهاض.

النوايا للإنجاب:

١. الرغبة في الإنجاب مستقبلا.

٢. موقف الزوج من تنظيم الأسرة.

٣. التوقيت المفضل للإنجاب في المستقبل.

٤. الوسائل المفضلة للزوجين.

معلومات عن وسائل تنظيم الأسرة التي سبق استخدامها:

١. اسم الوسيلة التي استخدمت.

٢. مدة استخدام الوسيلة.

٣. المشاكل التي حدثت مع استخدام الوسيلة.

٤. رأي المنتفعة في الوسائل التي سبق استخدامها.

معلومات عن الدورة الشهرية:

١. تاريخ آخر طمث.

٢. وجود آلام مصاحبة للدورة.

٣. انتظام الدورة وكميتها.

٤. وجود إفرازات مهبلية برائحة كريهة.

٥. نزيف مهبلي.

معلومات عن التاريخ المرضى والأسرى

١. وجود أورام بالثدي.

٢. حالات مرضية مثل البول السكري، الصداع المزمن، أمراض الكبد.

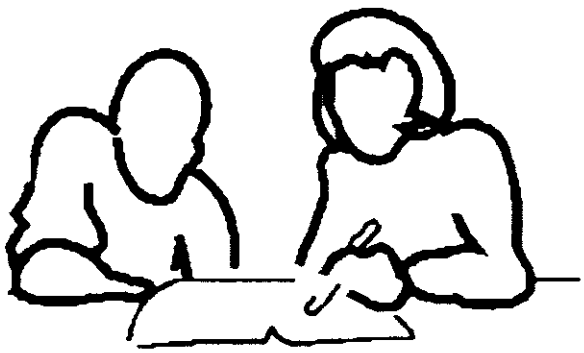
٣. الأدوية العلاجية التي يتناولها الشخص.

٤. أمراض القلب والسرطان.

٥. أمراض الكلى والحساسية.

٦. أي مشاكل زوجية.

وبعد الحصول على هذه المعلومات يتم الاستزادة من خلال تحليل الشكوى الطبية ثم بعد ذلك يتم الكشف الإكلينيكي العام والخاص بناءا على شكوى السيدة.



أسئلة النموذج التدريبي الأول

١- ما هي العوامل الرئيسية للصحة الإنجابية؟

٢- ما هي أهم المشاكل التي تعاني منها المراهقات؟

٣- ما هي أهم مشاكل المرأة في سن الأمان؟

٤- كيف نزيد من دور الرجل في تنظيم الأسرة؟

٥- ما هي عوائق الاتصال الخاصة بمقدم الخدمة؟

٦- ما هي أهمية المشورة في مجال تنظيم الأسرة؟

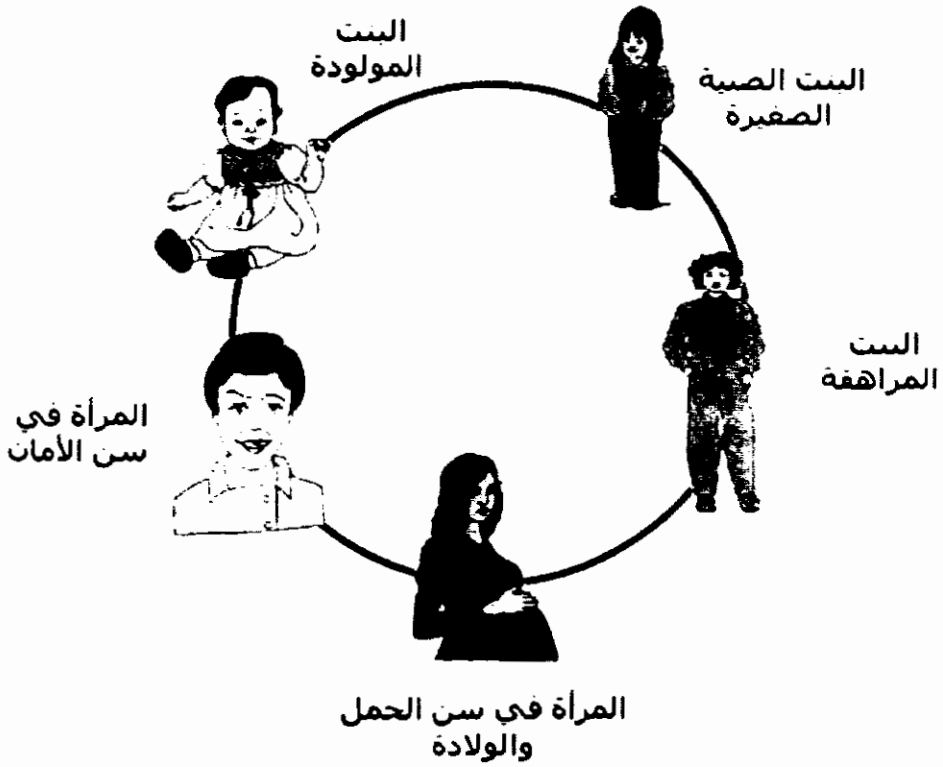
٧- ما هي أهم وسائل الصحة الإنجابية في مشورة لتنظيم الأسرة؟

٨- هل هناك علاقة بين الفقر ومشاكل الصحة؟

٩- كيف يستعد مقدم الخدمة/مقدمة الخدمة لمساعدة المنتفعة الفقيرة؟

الوحدة الثانية

دائرة الأعمار وخدمات الصحة الإنجابية



الوحدة الثانية

دائرة الأعمار وخدمات الصحة الإنجابية

الأهداف التعليمية:

في نهاية الوحدة التعليمية سيتوقع من المتدربين تحسين القدرة على:

١- شرح مفهوم دائرة الأعمار LIFE CYCLE APPROACH.

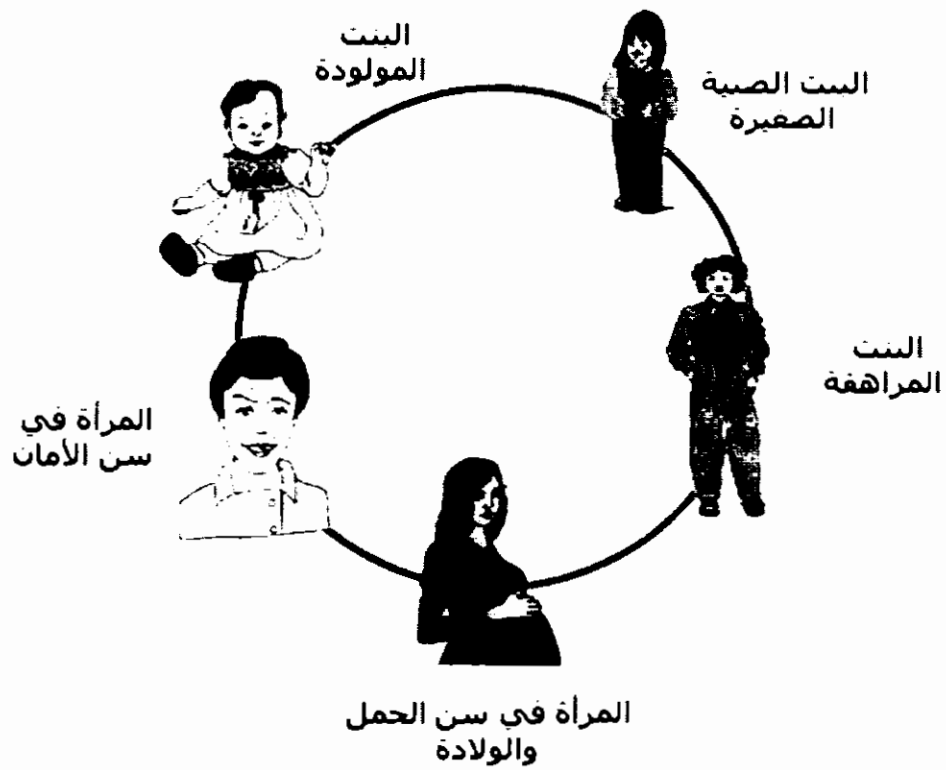
٢- تطبيق مفهوم دائرة الأعمار في المشورة.

تعريف مفهوم دائرة الأعمار LIFE CYCLE APPROACH والصحة الإنجابية

مقدمة:

إن مفهوم الصحة الإنجابية يطبق على الأعمار المختلفة للنساء. فمثلا الطفلة المولودة، والبنت الصغيرة والشابة في سن المراهقة، والمرأة في سن الحمل والولادة، وكذلك المرأة في سن الأمان.

وهذا المفهوم لتطبيق خدمات الصحة الإنجابية لمختلف الأعمار يكون له أثر كبير على المشورة. فقد اختلف الأمر عما كان عليه الحال عندما كان التركيز كله موجه للمرأة في فترات الحمل والولادة، مما أدي إلى الاعتراف بأن دائرة الأعمار مهمة في تقديم المشورة ، وتكوين رسائل مناسبة لكل مجموعة من فئات الأعمار المختلفة.



إن مفهوم الصحة الإنجابية يهدف الي الاهتمام بالصحة الإنجابية للمرأة في كل جميع الأعمار ويركز المفهوم على اختيار الرسالة المناسبة لكل فئة عمرية.

تداخل الصحة الإنجابية وصحة الأم والطفل:

إن مفهوم الصحة الإنجابية يشمل الاهتمام بصحة الأم والطفل . وليس الاهتمام بتنظيم الأسرة فقط. لذلك نجد أن المشورة في الصحة الإنجابية تشمل مواضيع متداخلة مع تحسين صحة الأم والطفل، مثل التغذية للأم والطفل والتطعيمات، وتشجيع الرضاعة الطبيعية، ومعاملة المراهقين والمراهقات في العيادات الطبية، وخدمات الأمومة والطفولة ومراعاة المرأة في سن الأمان.

هذا الجزء من الوحدات التعليمية يركز على إدماج خدمات الأمومة والطفولة بشكل سريع مع خدمات تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية. وفي هذه الوحدة سوف نختار الرسائل المهمة التي يجب أن يتعرف عليها مقدمي الخدمة – ونتبع ذلك بحالات تطبيقية مناسبة تركز فقط على بعض الرسائل المهمة وسوف نشير في آخر النموذج التدريبي الى مجموعة من الكتب التي تساعد المتدرب على اكتساب معلومات وخبرات بشكل أوسع.

ما هي النقاط المهمة التي يمكن استخدامها في مشورة الأم والأب للطفل أو الطفلة:

أ. الاهتمام بالتطعيمات المطلوبة في السنتين الأوليين من حياة الطفل.

ب. الاهتمام بمشورة الرضاعة الطبيعية، وفي هذه المشورة يوضح مقدم الخدمة أهمية الرضاعة الطبيعية على صحة المولود ، وخصوصا للحماية من الاسهال والأمراض الأخرى المعدية ، مثل الحصبة، الالتهاب الرئوي الحاد – ويوضح مقدم الخدمة أن الرضاعة تنقل مناعة الأم إلى الطفلة/ الطفل.

ج. أهمية التغذية في السنوات الأولى من عمر الطفلة/ الطفل ودور التغذية التكميلية بعد إتمام الرضاعة الطبيعية بنجاح.

التطعيمات

ينبغي على مقدم الخدمة شرح أنواع التطعيمات المطلوبة للطفل/الطفلة للأم. وكذلك التأكد من أن الأم حصلت على تطعيم الحصبة الألمانية وكذلك تطعيم الغدة النكفية. ويشمل الجدول الآتي أنواع التطعيمات اللازمة للطفل في العامين الأوليين من العمر:

الجدول الزمني لتطعيمات الطفولة الأولية

زمن التطعيم	التطعيم
منذ اليوم الأول	١. الجرعة الصفرية لشلل الأطفال (سابين) نقط بالفم (نقطتين) على اللسان ويعطى في خلال ١٥ يوم من بعد الولادة. ٢. التطعيم ضد الدرن بي.سي.جي الجرعة أو مللي تحتوي على ٠,٠٥ ملجم حقنا في الجلد أعلى الذراع الأيسر للطفل.
عند إتمام شهرين (٢ شهر)	١. التطعيم ضد شلل الأطفال (الجرعة الأولى) نقطتين على اللسان. ٢. التطعيم ضد الدفتريا والسعال الديكي والتيتانوس (الطعم الثلاثي) وهو حقن بالعضل ٠,٥ مللي في الجزء الخارجي لمنتصف الفخذ الأيسر. ٣. التطعيم ضد الالتهاب الكبدي (ب) ٠,٥ مللي يحقن بالعضل في الجزء الخارجي من منتصف الفخذ الأيمن.
عند إتمام أربعة شهور (٤ شهور)	١. التطعيم ضد شلل الأطفال (الجرعة الثانية). ٢. التطعيم الثلاثي (الجرعة الثانية). ٣. التطعيم ضد الإلتهاب الكبدي (ب).
عند إتمام ستة شهور (٦ شهور)	١. التطعيم ضد شلل الأطفال (الجرعة الثالثة). ٢. التطعيم ضد الثلاثي (الجرعة الثالثة). ٣. التطعيم ضد الإلتهاب الكبدي (ب).
عند إتمام تسعة شهور (٩ شهور)	١. التطعيم ضد الحصبة ٠,٥ مللي حقنا تحت الجلد بالذراع الأيمن. ٢. التطعيم ضد شلل الأطفال (الجرعة الرابعة) ٢ نقطة تحت اللسان.
عند إتمام ثمانية عشر شهرا (١٨ شهر)	١. جرعة منشطة ضد مرض شلل الأطفال. ٢. جرعة منشطة من الطعم الثلاثي. ٣. التطعيم ضد الحصبة، والنكاف، والحصبة الألماني (MMR) ٠,٥ مللي حقنا تحت الجلد بالذراع الأيمن.

ملحوظة: بالإضافة إلى: كسولة فيتامين (أ) عند التطعيم بالحصبة في عمر ٩ شهور.
٢ كسولة فيتامين (أ) عند التطعيم بالجرعة المنشطة عند ١٨ شهر.

التطعيمات للطفل من سن أربعين يوما الى سن سنة ونصف / سنتين (جدول رقم ٣)

35

حالة مشورة أم عن التطعيمات اللازمة للطفل الطفلة في السنتين الأوليين من الحياة

مقدمة الخدمة أهلا يا أم نفيسة – إزيك؟

أم نفيسة عال والحمد لله.

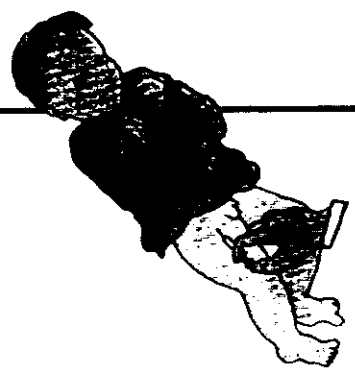
مقدمة الخدمة : أنت عارفة يا أم نفيسة أهمية التطعيمات لبنتك – التطعيم يحمي الطفل من الإصابة من الأمراض الخطيرة – أنا سوف أعطيكي كارت تشيليه عندك فيه كل الأوقات المناسبة إللي تحضري البنت فيها للعيادة حتى تأخذ التطعيم – أدي الكارت.

أم نفيسة أمتى أجي أول مرة؟

مقدمة الخدمة : تحضري أول مرة في أي يوم بعد الولادة بإذن الله وأحضري الكارت معاكي حتى نكتب تاريخ التطعيم.

أم نفيسة أنا سمعت أن الطفل ساعات يعيي من التطعيم؟ هل دى معلومات صحيحة يا دكتورة؟

مقدمة الخدمة هذا غير صحيح – التطعيم يحمي الطفل من أمراض خطيرة عديدة وليس له أعرض جانبية خطيرة – لكن نادرا ما ترتفع درجة حرارة الطفل ، وفى هذه الحالة سوف تخبرك ممرضة الوحدةعن ما تفعلين.مع السلامة وخلينا على اتصال لإتمام التطعيمات اللازمة.



ما هي أهم نصائح المشورة للأم المرضع؟

١. أهمية المص: مص الرضيع للحلمة يسبب زيادة اللبن – ولنجاح المص يجب أن تدخل الحلمة كاملا إلى فم الطفل.
٢. يحسن أن ترضع الأم طفلها وهي جالسة وليس راقدة.
٣. يجب العناية بتغذية المرضع وزيادة السوائل والعصائر، وعلى الأم المرضع أكل الفواكه، اللحوم والخضروات. وهناك خضروات رخيصة ومفيدة للأم يجب على مقدمي الخدمة التعرف عليها وتبادل المعلومات عنها.
٤. شرح أهمية ترك نقطة لبن على الحلمة وتعرضها للهواء حتى تمنع من تشقق الحلمة.
٥. الإمتناع عن إعطاء الطفل أي مشروبات حتى المياه خلال فترة الرضاعة الطبيعية.
٦. وضع الطفل على الثديين بالتناوب كلما أراد الطفل الرضاعة.
٧. الاهتمام بوضع الطفل أثناء الرضاعة – وشرح الوضع السليم.
٨. أهمية العائلة والزوج في إحساس المرأة بالراحة النفسية، حتى تمر فترة الرضاعة الطبيعية بنجاح.
٩. العناية بالثدي تبدأ من قبل الولادة – وتستمر خلال الرضاعة.

حالة مشورة الأم لأول مرة عن الرضاعة الطبيعية

مقدمة الخدمة :	صباح الخير يا أم أحمد.
أم أحمد :	أهلا يا أختي صباح النور.
مقدمة الخدمة :	يا ترى أنتي هنا في العيادة ليه؟
أم أحمد	أنا ولدت من أسبوع – وبصراحة عندي مشكلة كبيرة – طفلـــي يبكـــي طـــول الليل والنهار – وأنا أحاول أرضـــعه ومـــش عارفة – هو يرفض الصدر – وأنا صدري متحجر ومش عارفة أعمل إيه؟
مقدمة الخدمة :	هـــل يمكن تضعي الطفل على صدرك وتوضحي لي أنت بترضعي إزاي؟
أم أحمد :	أنا أضعه جانبي وأنا راقدة وأحاول أرضعه وهو زي ما يكون لا يعرف يرضع إزاي؟
مقدمة الخدمة :	بتحطيه على صدرك كل قد إيه؟
أم أحمد :	أنـــا صدري اليمين بيوجعني لذلك أضعه على الشمال فقط ربع ساعة كل ساعتين أو ثلاثة.

مـــ هـــي المشـــورة التـــي تعطيها لأم أحمد مستخدما معلوماتك عن الرضاعة الطبيعية وأسباب نجاحها؟

الامتناع عن إعطاء الطفل أي سوائل مع الرضاعة الطبيعية – كيفية توفير الراحة النفسية للمرضع – وتعليمات العناية بالثدي.

أسئلة النموذج الثاني

دائرة الأعمار ومفهوم الصحة الإنجابية

١. صف مفهوم دائرة الأعمار - ووضح العلاقة مع خدمات الصحة الإنجابية.

٢. حضر لإعطاء مشورة أم جديدة عن التطعيمات اللازمة لطفلتها.

٣. حضر لإعطاء مشورة للأمهات عن الرضاعة الطبيعية.

٤. حضر لإعطاء مشورة عن تطعيمات الأطفال.

الوحدة التدريبية الثالثة

المشورة للمراهقين والمراهقات

الوحدة الثالثة

المشورة للمراهقين والمراهقات

الأهداف التعليمية:

في نهاية الوحدة التعليمية سيتوقع من المتدربين تحسين القدرة على:

١. التعرف على مظاهر البلوغ الجسدية للفتى والفتاة.

٢. استخدام مهارات المشورة لمناقشة المشاكل الحساسة الخاصة بالشباب والشابات المراهقين والمراهقات.

٣. مناقشة الموضوعات الهامة في إعطاء المشورة للمراهقات.

٤. التعرف على مشاكل التغذية للمراهقين وإعطاء المشورة الفعالة.

٥. مناقشة المشاكل النفسية للفتيات المراهقات.

٦. ممارسة المشورة المتعلقة بمشاكل البشرة للمراهقات.

٧. إعطاء الفتاة المراهقة إرشادات عن ختان البنات.

٨. إعطاء المشورة الفعالة للشباب المراهقين.

أولا: - البلوغ والمراهقة للفتيات

تعريف البلوغ:

أن مرحلة البلوغ هي مرحلة حساسة يتغير فيها جسم الشاب أو الشابة، وتصاحب التغيرات الجسدية العديد من التغيرات النفسية.

ومن سمات البلوغ عند الفتاة نلاحظ الآتي:

- النمو والطول.
- نمو الثديين.
- ظهور الشعر تحت الإبط وفي منطقة العانة.
- نمو الأعضاء التناسلية.
- بداية الدورة الشهرية.
- زيادة تركيز الدهون في الأرداف وأسفل البطن.

ما هي المشاكل المرئية التي قد تواجه المراهقات؟

١. المشاكل النفسية.

٢. مشاكل الدورة الشهرية.

٣. حدوث الحمل في سن المراهقة.

الاهتمام بالمراهقين والمراهقات:

إن الصحة الإنجابية تخصص اهتماما كبيرا للتعرف على الفئة السنية للمراهقين، وذلك لأنهم فئة مهملة من النواحي الطبيية. فهناك طب الأطفال وطب للكبار والمسنين، ولكن فئة المراهقين مظلومة بالرغم من اختلافهم في الحاجات عن الفئات الأخرى. ويجب أن نوضح أن اهتمامات ومشاكل الشباب تختلف عن مشاكل الكبار - لذلك على مقدم الخدمة عمل الآتي:

- الاهتمام بالسرية والخصوصية في مشورة الشاب أو الشابة.
- الاهتمام بالتعرف على العوامل النفسية وأثرها على صحة الشاب أو الشابة.
- معاملة الشاب أو الشابة باحترام وعدم معاملتهم كأطفال صغار.
- الاهتمام بالخدمات التي يحتاجها الشاب والشابة.
- الاهتمام بالتربية الدينية السليمة.

توصيات عامة أثناء الطمث:

١. يجب الاهتمام بالنظافة العامة والخاصة بالجهاز التناسلي أثناء الطمث. ويجب تغيير الفوطة كلما احتاج الأمر والمحافظة على نظافة الأعضاء التناسلية الخارجية.

٢. التغذية الجيدة وتناول الأطعمة الغنية بالبروتينات، لتعويض ما يفقده الجسم من الدم.

٣. الراحة والعناية بالجسم بشكل عام.

٤. تناول السوائل الساخنة أو استخدام كيس مياه دافئة على البطن، في حالة المغص. ولو زادت حالة المغص أو الآلام يجب استشارة طبيب.

مشاكل تغذية المراهقات:

١- عديد من المراهقات يعانون من البدانة لزيادة عدد السعرات الحرارية، من أكل الحلويات والوجبات السريعة (JUNK FOOD).

٢- وهناك بعض من المراهقات اللاتي يتبعن طرق غذائية ضارة حيث يمتنعون عن الأكل أو يمتنعون عن أكل البروتينات، وغيرها من الأغذية المهمة لبناء أنسجة الجسم.

٣- الجهل بأنواع الطعام المفيدة، والتركيز على أكل الوجبات السريعة المبنية على كميات كبيرة من الدهون.

٤- عدم ممارسة الرياضة البدنية لحرق الزائد من السعرات الحرارية وتقوية العضلات.

متطلبات تغذية المراهقات:

١. التركيز على المشورة للأطعمة ذات الفائدة التغذوية المفيدة، والبعد عن أكل الوجبات السريعة المليئة بالسكريات والدهون.

٢. تناول الإفطار وعدم ترك هذه الوجبة.

٣. الابتعاد عن الطعام المليء بالدهون.

٤. ممارسة الرياضة بشكل منتظم حتى لو كانت رياضة المشي.

٥. شرب المياه بشكل وفير يوميا.

٦. تناول الطعام في مكان ووقت ثابت، وعدم الأكل أثناء الانشغال أو رؤية التليفزيون.

٧. ملاحظة السمنة وعلاجها عن طريق الرياضة والأكل الخالي من الدهون والسكريات.

٨. ملاحظة تأثير القلق النفسي على زيادة أو قلة الأكل.

٩. شرح خطورة السمنة للمراهقة، وخصوصا علاقة السمنة بمرض السكر، أمراض القلب، أمراض الجهاز الهضمي ... الخ.

١٠. الاهتمام بالتعرف على حالات فقد الدم ونقص الحديد.

١١. الاهتمام بعلاج الطفيليات مثل الإنكيلوستوما.

١٢. النصح بأكل الطعام الغني بالحديد أو أخذ فيتامينات ومركبات الحديد حسب إرشادات الطبيب.

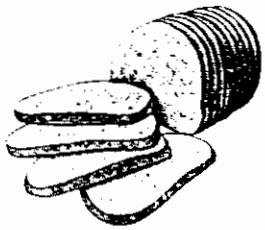
١٣. الاهتمام بوجود اليود في الملح المستخدم في الطبخ.

١٤. التعرف على حالات (ANOREXIA NERVOSA) وهو مرض عصابي مزمن يسبب الرغبة في انقاص الوزن وعدم الرضاء عن شكل الجسم، بالرغم من عدم وجود مشكلة. ومن سمات المرض كثرة القئ للتخلص من الطعام. أما عكس هذا المرض فيسمى "الشره" (BULIMIA) حيث يأكل المصاب بغير وعي، ومن الممكن أن يحاول التخلص من الأكل بكثرة القيء المفتعل. وتسبب مشكلة (ANOREXIA NERVOSA) الهزال الشديد وبروز العظام والإنحناء.

وفـــي الحالات المتقدمة يمكن أن تنقطع الدورة الشهرية وتنتهي بعض الحالات بالموت. ويكون عـــلاج هذه الحالات علاجا جذريا يشمل على علاج طبي ونفسي، وغالبا ما يكون العلاج تحت رعاية الأطباء في مستشفى.

١٥. شرح مجموعات الطعام الأربع:

المجموعة الأولى :



طعام الطاقة الحرارية مثل البقول، الأرز، الخبز، الدهنيات والسكر.

المجموعة الثانية :

مجمـــوعة الأغذية التي تساعد في بناء خلايا الجسم مثل البروتينات وتشمل هذه المجموعة علـــى اللحوم، الطيور، السمك، البيض والجبن. وتوجد بروتينات في المكسرات، والفاكهة وهذا النوع من البروتينات هو غذاء غير كامل.

المجموعة الثالثة :

الطعام الذي يمد الجسم بالفيتامينات مثل الخضروات والفاكهة.

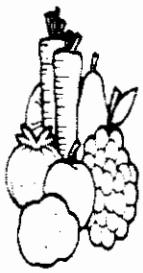
المجموعة الرابعة :

المياه.

السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جرام من المواد الغذائية

الخضـــــراوات				الفواكـــه		الألبـــــان	
جزر	45	تبولة	110	برتقال	50	لبن زبادي	4
سبانخ	30	فول مدمس (صغير)	150	يوسفي	50	حليب كامل الدسم	6
كوسة	30	طعمية	195	كمثري	65	حليب بدون دسم	5
قرنبيط بلدي	30	حمص بطحينة	300	بلح	165	جبن أبيض قريش	5
قرنبيط بروكلي	45	كاتش آب	115	بلح مجفف	320	جبن رومي	3
قرع مغربي	40	باذنجان	30	تين	90		
لوبيا خضراء	50	بابا غنوج	110	تين مجفف	370		
لوبيا ناشفة	35.5			جوافة	80		
ملوخية	65			خوخ	50		
ورق عنب	100			شمام	30		
سلق	30			بطيخ	30		
خيارة صغيرة	30			ليمون حلو	45		

الخضـــــراوات		الفواكـــه		الألبـــــان	
ضمضم متوسطة	25	مشمش	65		
بقدونس	55	مانجو	70	فطيرة التفاح	190
حمص	375	موز	105	برقوق	37
فلفل أخضر	45	عنب	80		
زيتون أخضر	145	كوب جريب فروت طازج	11		
زيتون أسود	210	معلب	45		
ثوم	30	أناناس	158		
جرجير	35	تفاح	31		



اللحوم والبيض		النشويات		المكسرات (النقل)		الحلويـــات	
بيض دجاج	160	أرز أبيض	122	بندق	735	بقلاوة بالفستق	540
بسطرمة	285	مكرونة مسلوقة	114	ترمس	420	قرص بالعجوة	410
سلتوتش شورما	225	مكرونة بالجبن	207	جوز	700	غريبة	540
سجق	475	مكرونة سباغيتي	335	جوز الهند	350	كنافة بالجبن	360

السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جرام من المواد الغذائية ((تابع))

فراخ	150	خبز عربي أبيض	280	سمسم	620	كنافة بالقشطة	345
لحم أرنب	140	خبز بلدي	260	صنوبر	620	معمول بالجوز	500
لحم بقري	240	رقاق	315	فستق	590	بسبوسة بالفستق	520
لحم جمل	195	بطاطس مسلوقة	80	فول سوداني	590	بسبوسة باللوز	530
لحم خروف	270	بطاطس شيبسي	249	كاشو نت	640		
لحم ماعز	160	بطاطا	125	لوز	590		
كبد	140	بطاطس مقلية	386				
طحال	95	كعك جاهز	295				
كلاوي	130						
لسان	195						
سمك	150						
سمك مقلي	240						
سمك مشوي	102						
لحم بقري معلب	335						
سردين	249						

السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جرام من المواد الغذائية (جدول رقم ٤)

ما هي بعض النصائح التي تقدم لمقدم الخدمة الذي يتخصص في تحسين الصحة النفسية:

(١) الاهتمام بفهم أسباب الاضطرابات النفسية وبعض الأعراض تشمل السرعة في الغضب، البكاء، العناد، الاكتئاب، النقص في الانتباه، الاضطرابات في النوم وقلة الشهية. وفي بعض الحالات الإدمان أو الاتجاهات الانتحارية.

وظهور الاكتئاب النفسي تشمل الآتي:

- الإكتئاب أو التهيج.
- عدم الشعور بالسعادة وفقد الإهتمام بالعديد من الأنشطة التي كانت تسبب السعادة سابقا.
- الشعور بالخمول والتعب.
- الصعوبة في الوصول إلى قرار.
- الشعور بالتعاسة والاقلال من تقدير النفس الذي قد يصل إلى الرغبة في الانتحار.

ويكون العلاج في هذه الحالات علاجا طبيا يشمل على أخذ الأدوية تحت رعاية طبيب وكذلك يحسن لمقدم الخدمة نصح الفتاة بالعلاج الذي يشمل التحليل النفسي.

(٢) القلق بسبب التفريق بين الفتاة والولد قد يؤدي إلى التعاسة والإحساس بقلة المرتبة الاجتماعية، وفي هذه الحالة يجب نصح الوالدين بالتدخل وتحسين معاملة المراهقة الأنثى.

مشاكل حب الشباب:

بالنسبة للفتيات المراهقات كثرة حب الشباب تسبب لهن مشاكل في المظهر. ويجب على مقدم الخدمة رعاية الفتاة بإعطاء الأدوية المخصصة لعلاج حالات حب الشباب وتقدم المشورة في الآتي:

- رعاية نظافة الوجه والمناطق المتأثرة عدة مرات يوميا.
- استخدام المراهم التي تجفف وتحسن من الحالة.
- استخدام فيتامين (أ) وبيروكسيل البنزويل موضعيا.
- استخدام المضادات الحيوية حسب نصائح الطبيب.
- الإبتعاد عن الدهنيات والشوكولاتة.

مشاكل الإحساس بالرغبة الجنسية:

وكثير من المراهقات يشعرن بالرغبة الجنسية، ويحسن مناقشة المشاكل الجنسية بشكل انفرادي تبع العادات والتقاليد المعروفة في المجتمع. وهناك العديد من الفتيات اللاتي يخفن من كبر أو صغر حجم ثديهن. وبعضهم يخفن من الأحلام الجنسية، ويكثر الخجل في هذا السن الحساس. وفي بعض الأحيان لا تراعي الأم احساس المراهقة فتتكلم عن خصوصيتها مع الجيران أو الأقارب. وهذا السلوك يسبب خجلا للمراهقة يمكن أن يتسبب في الإحساس بعدم الانتماء. وبعض المراهقات يشعرن بالذنب من ممارسة العادة السرية، ويكون هناك مخاوف على غشاء البكارة. وعلى مقدم الخدمة أن يتولى الإجابة بما يتناسب مع الإطار الديني والإجتماعي المناسب للمجتمع المصري، وكذلك يجب أن يتم الشرح للفتاة أن العادة السرية من الممكن أن تؤدي إلى تمزق غشاء البكارة وكذلك التهابات في الجهاز التناسلي، بالإضافة إلى إحتمال حدوث احتقان مزمن في الحوض مما يؤدي إلى ألم مزمن في الحوض، وزيادة كمية الطمث وفي بعض الأحيان تعقد.

العنف ضد المراهقات:

في بعض الأحوال تتحول البيئة المنزلية إلى بيئة تهدد المراهقة بالعنف الجسدي، اللفظي، أو الجنسي. وقد يمكن أن يحدث اعتداء جنسي على المراهقة من أقارب أو معارف. وكثيرا ما تخاف البنت من أن تقول للآخرين عن المشاكل التي تعاني منها، خوفا من العار أو إغضاب أعضاء العائلة وعقاب الفتاة.

ويمكن أن تعتبر تشويه الأعضاء التناسلية للفتيات أو ختان البنات كنوع من الاعتداء البدني والنفسي ضد الفتاة.

وهناك أنواع جرائم الشرف التي كثيرا ما تظلم الفتاة التي تدور الإشاعات حولها.

الحمل في سن المراهقة:

يجب أن تنصح مقدمة الخدمة المراهقة بالآتي:

١. أهمية نصح المراهقة بتأجيل الزواج لحين الوصول للسن المناسبة.
٢. أهمية الفحص الطبي قبل الزواج للتأكد من الخلو من الأمراض الوراثية.
٣. لو كانت المراهقة متزوجة فيجب مناقشة الطرق المناسبة والمرغوبة لتنظيم الأسرة.
٤. نصح المراهقة بتأجيل الحمل الأول لحين وصولها للسن المناسب لتحمل مسئولية الحمل والولادة والتربية السليمة.
٥. الاهتمام بالحالة الغذائية للمراهقة لو كانت حامل.

أسئلة حرجة للمراهقات:

زواج الأقارب:

يمكن أن تكون الفتاة متخوفة من زواج الأقارب، وخصوصا لاحتمال تعرض الأطفال لفقر الدم المنجلي. وعلى مقدم الخدمة شرح أن الزواج من الأقارب، يزيد من الاحتمالات في إنجاب أطفال بهم عاهات. ولكن زواج الأقارب لا يحتم ظهور العاهات ويستحسن الابتعاد عن زواج الأقارب.

التفخيذ:

لو حدث التفخيذ فستتعرض المراهقة لاحتمال الحمل لو تسربت قطرة واحدة من المني إلى داخل المهبل، ويجب شرح هذا لكل من الفتاة والفتى لتجنب التفخيذ.

الألعاب الرياضية وغشاء البكارة:

كثيرا من الفتيات يتجنبن لعب الرياضة خوفا على أن يتمزق غشاء البكارة، ويجب إعطاء المشورة أن الرياضة لا تسبب أية احتمالات لقطع غشاء البكارة.

القلق على غشاء البكارة:

كثيرا ما تقلق المراهقات على حالة غشاء البكارة، والخوف من الفضيحة لو كانت البنت قد فقدت غشاءها. ويجب أن تطمئن مقدمة الخدمة الفتاة وتأكد لها أنه لم يكن هناك حادثة أثرت على الغشاء، فغالبا ما يكون كل شئ على ما يرام.

التشويه الجنسي للبنت ومضاعفاته:

هناك أضرار كثيرة ناتجة عن ختان البنات أو ما يسمى بالتشويه الجنسي للبنات، ومن أهم الأضرار التي يجب على مقدم الخدمة ذكرها هو الآتي:

١. الشرود الجنسي.

٢. احتقان مزمن في الحوض.

٣. ضعف التفاعل الجنسي بين الزوج والزوجة.

٤. الخوف من العلاقة الجنسية بين الزوجة وزوجها.

٥. ضيق فتحة المهبل أو اتساعها.

٦. الصدمة العصبية.

٧. النزيف.

٨. التبول والغنوى.

٩. إصابة الأعضاء المجاورة.

١٠. حدوث الخراريج المزمنة.

١١. آلام عند الجماع.

١٢. الآلام.

آثار التشويه الجنسي عند الفتاة والمرأة (جدول رقم ٥)

52

ويجب أن يركز مقدم الخدمة على الرسائل الآتية:

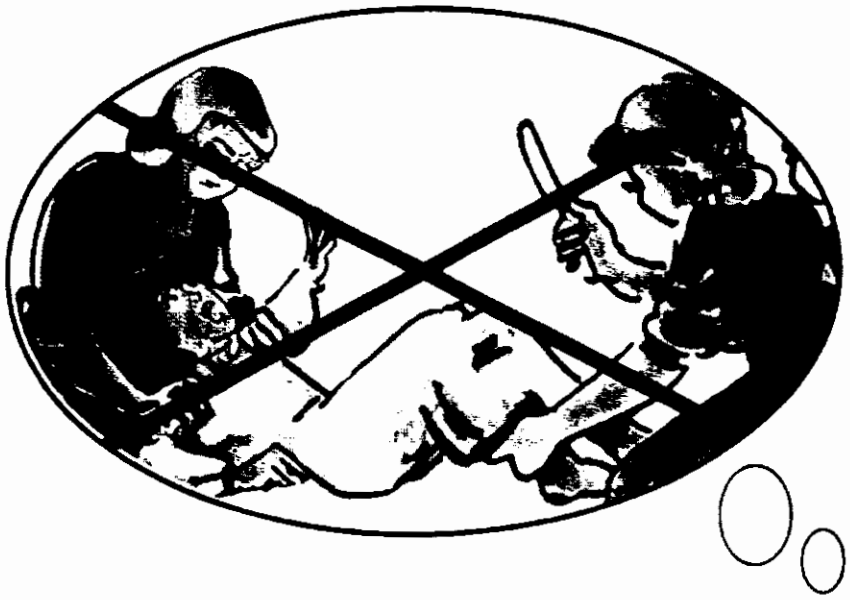
١. الختان للبنات عملية مهينة ولها مشاكل صحية عاجلة وبعيدة المدى.

٢. كل الأعضاء الجنسية لها دور – ولقد خلق الله البنات في هذه الصورة ولا يجب التعديل على ما خلق الله سبحانه وتعالى.

٣. الأضرار الجسدية تشمل مشاكل البرود الجنسي والإحتقان المزمن في الحوض – النزيف – حرقان البول و تلوث الجرح.

٤. المشاكل النفسية تشمل – الخوف – الصدمة العصبية – الخجل والخوف من الزواج.

٥. أن تربية البنت على أسس سليمة هي أحسن حماية لها من الفساد.



مشورة الفتاة في سن المراهقة

حضرت منال إلى العيادة وهي في حالة اضطراب وكذلك تعاسة. ولقد طلبت من أمها أن تأخذها للعيادة حتى تسأل الطبيبة عن حالتها. ولم تصرح للأم بالمشكلة رغم إلحاح الأم بمعرفة السبب.

مقدمة الخدمة : صباح الخير – أمك قالت لي أنك تريدي أن تتكلمي معي بشكل خصوصي. أنا أؤكد لك أن كل المعلومات التي سنتحدث فيها هي سر بيني وبينك – ما هي المشكلة؟

منال : لقد حضرت لي الدورة الشهرية من شهرين – ولم أقل لأمي إني كبرت وعندي الدورة الشهرية لأنها تتحدث كثير إلى كل الجيران والأقارب – وده طبعا يكسفني – ولكن أمي لا تفهم هذا. إن الطمث يحدث بغزارة وأشعر بآلام شديدة معه في بطني – فهل معنى ذلك يا دكتورة إن عندي مرض تناسلي؟ أنا لا استخدم حمامات عامة ولا أجلس على 'تواليت' إلا في منزلي فقط – هل أنا مريضة؟.

مقدمة الخدمة : أنت منزعجة بدون داع يا منال – غزارة الدم وآلام الدورة أمر طبيعي ولذلك فلا يجب أن تنزعجي.

منال : سمعت من أمي أن الاستحمام أثناء الدورة خطأ – ايه رأيك؟

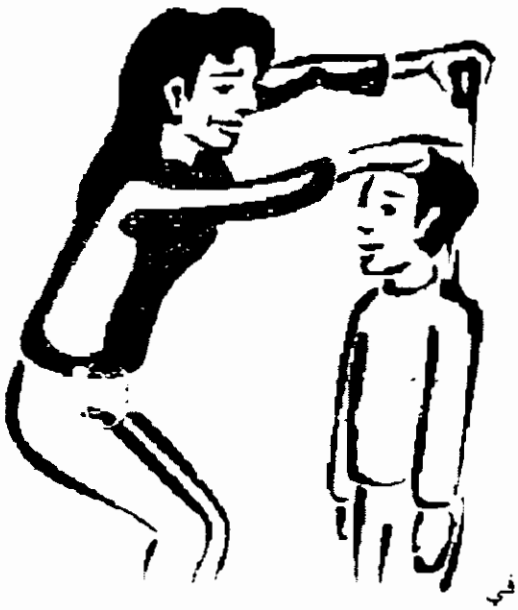
مقدمة الخدمة : بالعكس ، يجب أن تنظفي نفسك وخصوصا وقت الحيض.

منال : أنا اطمئنيت حاليا – أرجوك أن تطمني أمي لكن لا داعي أن تقولي لها تفاصيل حديثنا. وشكرا يا دكتورة.

ثانيا: - مشورة الفتى المراهق

التغيرات التي تحدث للفتى في مرحلة المراهقة

النمو البدني والبيولوجي يشمل التغيرات الآتية:



١- زيادة الطول والوزن.

٢- نمو العضلات وزيادة عرض الكتفين.

٣- ظهور الخصائص الجنسية الثانوية.

٤- نمو الشعر تحت الإبط وفي منطقة العانة.

٥- تغير الصوت بحيث يكون غليظا.

٦- يبدأ المراهق بظاهرة الاحتلام والأحلام الجنسية.

٧- نمو الخصيتين والقضيب.

ولقد تحدثنا عن المشاكل التي تؤثر على المراهقة. وفي هذا الجزء سوف نتفادى إعادة النصائح التي قد سبق ذكرها. فمثلا في الجزء الخاص بالمراهقة ذكرنا مشاكل البشرة ونصائح مقدم الخدمة لمن يعاني من هذه المشكلة. سوف نركز في هذا الجزء الخاص بالفتى على المشاكل التي لم نذكرها بالتفصيل في الجزء السابق الخاص بالفتاة المراهقة.

ما هي المشاكل التي يمكن أن يواجهها المراهق؟

١- الأمراض الجنسية.

٢- إدمان التدخين و المخدرات.

٣- مشاكل الأسنان.

٤- مشاكل نفسية.

٥- الحوادث والإصابات.

ما هي أهم الرسائل في مشورة المراهق؟

١. **الخصوصية**: المراهق يخاف أن يعلم الآخرون بمشكلته. لذلك يجب أن يؤكد مقدمي الخدمة أن الخصوصية هي أساس المشورة.

٢. **احترام إحساس المراهق**: كثير من المراهقين يشعرون بالاضطهاد أو الخوف من مصادر القوة في حياتهم. لذلك يجب على مقدم الخدمة استخدام صوت لطيف لا يخيف المراهق أو تمر هقة.

سن البلوغ والقلق على تأخير البلوغ:

سن البلوغ يختلف من سن إلى آخر. وقد يبدأ البلوغ مبكرا في سن التاسعة، ويمكن أن يتأخر إلى سن السادسة عشر.

ويجب أن تعطى المشورة لإزالة القلق وأن الاختلاف في سن البلوغ شيء طبيعي.

رسائل المشورة للمشاكل النفسية:

١. يراعي مقدم الخدمة أي ظواهر للاضطراب النفسي – مثل مشاكل نقص الانتباه، القلق، الأفكار والاتجاهات. ويحول المراهق إلى الإخصائيين في علم النفس للعلاج.

٢. ويجب على مقدم الخدمة "سماع آراء المراهق" ولو وجد دليل على الاكتئاب يحسن تحويل المراهق إلى طبيب نفسي للعلاج.

ومن أعراض الاكتئاب الآتي:

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

ويمكن للاخصائي النفسي القيام بالتحليل، للتعرف على الأسباب مع إعطاء العلاج المناسب للحالة.

ودور مقدم الخدمة هو إحالة الشاب، والتأكد من أن الشاب سوف يأخذ بالنصيحة ويذهب إلى طبيب نفسي لعلاج الحالة.

الأمراض المنقولة جنسيا

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

وعلى مقدم الخدمة توضيح الآتي:

١. أن الأمراض الجنسية تنقل عن طريق الجنس فقط.

٢. أن مظاهر وطبيعة الأشخاص، ليست دليل على عدم إصابتهم بالأمراض الجنسية.

٣. أن الأمراض الجنسية يجب أن تعالج بالأدوية التي يكتبها طبيب متابع للحالة، وليس صيدلي أو صديق.

٤. وعلى الفتاة ملاحظة العلامات الآتية:

- خروج كثير من الإفرازات المهبلية.
- خروج إفرازات منممة.
- الرائحة الكريهة للإفرازات المهبلية.
- الإحساس بالرغبة في الهرش.
- الإحساس بالألم في منطقة الحوض.
- ظهور طفح جلدي في المنطقة التناسلية

٥. وعلى الفتى أن يلاحظ الآتي:

- وجود رائحة كريهة في منطقة الأعضاء التناسلية.
- وجود إفرازات كثيرة تخرج من القضيب.
- الرغبة في الهرش في منطقة الأعضاء التناسلية.
- ظهور قرح أو بقع في المنطقة التناسلية
- هناك احتمال لوجود هزال، تعب زائد، الإحساس بالحرقة عند التبول، وربما ارتفاع في درجة الحرارة.

الأمراض المنقولة عن طريق الجنس في المراهقين

المرض	العلامات التي يتعين البحث عنها	عواقب عدم المعالجة	المشورة
السيلان GONORRHEA العامل المسبب: (المكورة البنية)	بعد ٢-٢١ يوما من مجامعة شخص مصاب: ▪ خروج إفرازات من القضيب أو المهبل. ▪ الإحساس بحرقة عند التبول. ▪ كثرة التبول. ▪ الإحساس بمغص في أسفل البطن (الإناث). ▪ معظم النساء والرجال لا تظهر عليهم الأعراض ولكنهم يصابون بمضاعفات ويصيبون غيرهم بالعدوى. ▪ مسحة إيجابية بالإضافة إلى تاريخ التعرض.	▪ إصابة أعضاء التناسل بالعدوى مما يؤدي إلى الإصابة بالعقم في المصابين من الرجال والنساء. ▪ نقل العدوى من الأم لوليدها. ▪ التهاب المفاصل. ▪ الإصابة بالعمى إذا وصلت المكورة البنية إلى العين. ▪ يمكن الشفاء منه بالمضادات الحيوية.	▪ أهمية العلاج السريع للشاب. ▪ توضيح عواقب عدم الحصول على العلاج. ▪ تحويل الشاب إلى أخصائي للعلاج والمتابعة.

المرض	العلامات التي يتعين البحث عنها	عواقب عدم المعالجة	المشورة
الزهري (الإفرنجي) SYPHILIS العامل المسبب: (اللولبية الشاحبة)	الأولى: بعد ٣-١٢ أسبوعا من مجامعة شخص مصاب: ▪ قرحات غير مؤلمة على الفم والأعضاء التناسلية والثديين والأصابع. ▪ تستمر القرحات مدة ١-٥ أسابيع ثم تزول. الثانوي: بعد ١-٦ أشهر من اختفاء (زوال) القرحة: ▪ أحاسيس بما يشبه الإصابة بالنزلة الوافدة (الانفلونزا). ▪ المرض العضوي: يمكن أن يصيب أي عضو في الجسم كالقلب أو الدماغ أو الجهاز العصبي أو العين. ▪ إيجابية اختبار الدم بالإضافة إلى تاريخ التعرض.	▪ يمكن أن تعدي الأم وليدها. ▪ تشوهات في الاجنة ▪ مضاعفات خطيرة: مرض القلب، تلف الدماغ، العمى، مرض العظم، أمراض الكبد، الوفاة. ▪ يمكن نقل العدوى إلى الاخرين عن طريق العلاقات الجنسية أو نقل الدم. ▪ يمكن الشفاء منه بالمضادات الحيوية.	▪ توضيح أهمية العلاج. ▪ توضيح عواقب عدم الحصول على العلاج سريعا. ▪ توضيح الحاجة إلى مشورة أخصائي وعمل تحاليل.

المرض	العلامات التي يتعين البحث عنها	عواقب عدم المعالجة	المشورة
عدوى المتدثرات CHLAMYDIA (المتدثرات وهي جراثيم داخل الخلايا)	بعد ٧-٢١ يوما من مجامعة شخص مصاب بالعدوى: ▪ خروج افرازات من المهبل أو افراز أصفر مائي من القضيب. ▪ نزف من المهبل في غير أوقات الحيض. ▪ ألم عند التبول. ▪ ألم في أسفل البطن في الإناث (عندما تصل العدوى إلى الحوض). ▪ حمى وغثيان أحيانا. ▪ أحيانا تكون الإصابة صامتة (بلا أعراض) مع إمكانية نقل العدوى الاخرين وحدوث مضاعفات.	▪ عدوى حوضية (مرض التهاب الحوض) أكثر خطورة يمكن أن تسبب العقم في الرجال والنساء. ▪ يمكن معالجتها ولكنها قد ترجع مرة أخرى. ▪ بعض حالات العقم عند النساء	▪ أهمية العلاج للزوج والزوجة. ▪ خطورة المرض بالنسبة للنساء. ▪ أهمية المواظبة على أخذ الأدوية.

المرض	العلامات التي يتعين البحث عنها	عواقب عدم المعالجة	المشورة
داء المشعرات المهبلي VAGINAL TRICHOMONIASIS (المشعرات المبلية وهي إحدى الكائنات السوطية الدنيا)	▪ حكة أو حرقة أو ألم في المهبل. ▪ خروج إفرازات من المهبل لها رائحة كريهة. ▪ الشعور بعدم الارتياح. ▪ يمكن أن تصيب المشعرة في الرجال القضيب أو غدة البروستاتة أو الإحليل.	▪ يمكن معالجته.	▪ تحويل الحالة للطبيب المختص. ▪ شرح أن الحالة تحتاج لعلاج وأدوية.
التاليل التناسلية GENITAL WARTS العامل المسبب: (فيروس)	▪ تظهر بعد ١–٨ أشهر من التعرض في شكل تاليل صغيرة على الأعضاء التناسلية. ▪ حكة أو حرقة حول الأعضاء التناسلية. ▪ يمكن أن تعود التاليل إلى الظهور. ▪ تاليل مشوهة. ▪ التشخيص الفحوص المختبرية بالإضافة إلى تاريخ التعرض.	▪ يمكن معالجتها.	▪ شرح للشاب أو الشابة أهمية العلاج. ▪ التحويل إلى طبيب مختص.

المرض	العلامات التي يتعين البحث عنها	عواقب عدم المعالجة	المشورة
التهاب الكبد الفيروسي الوبائي VIRAL HEPATITIS B العامل المسبب: (فيروس التهاب الكبد)	بعد ١-٩ أشهر من مجامعة شخص مصاب بالعدوى: ▪ إحساس بما يشبه الإصابة بالنزلة الوافدة (الانفلونزا) يستمر مدة طويلة. ▪ تعب لا يمكن تفسيره بأسباب أخرى. ▪ يرقان (اصفرار الجلد والعين). ▪ قتامة لون البول مع براز بلون الصلصال الفاتح. ▪ كثير من الأشخاص لا تظهر عليهم أعراض ولكن يمكن أن يعدوا غيرهم ويصابوا بمضاعفات. ▪ عدة فحوص مختبرية بالإضافة إلى تاريخ التعرض للجنس أو الإبر الملوثة بالعدوى.	▪ يمكن أن تعدي الأم الوليد. ▪ مرض تليف الكبد وأورام الكبد السرطانية. ▪ بقاء العدوى مدة طويلة في بعض المرضى مع احتمال زوالها في البعض الآخر. ▪ لا يوجد علاج شاف ولكن يمكن الوقاية باللقاح.	▪ توضح طرق العدوى للشاب أو الشابة. ▪ توضح عدم وجود علاج للمرضى. ▪ تحويل الحالة إلى اخصائي.

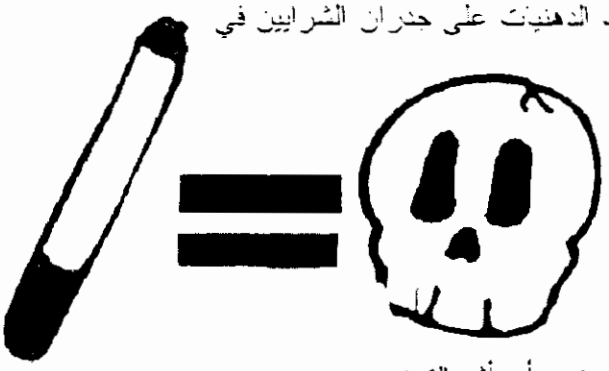
المرض	العلامات التي يتعين البحث عنها	عواقب عدم المعالجة	المشورة
الحلا (الهربس) HERPES العامل المسبب: (فيروس الحلا)	بعد ١-٣٠ يوما من مجامعة شخص مصاب بالعدوى: ▪ إحساس بما يشبه الإصابة بالنزلة الوافدة (الانفلونزا) أو عدم وجود أعراض. ▪ ظهور فقاقيع مؤلمة صغيرة على الأعضاء التناسلية مع حكة وحرقة قبل ظهور الفقاقيع. ▪ تستمر الفقاقيع ما بين اسبوع وثلاثة أسابيع. ▪ قد تزول الفقاقيع ولكن يمكن أن تعود إلى الظهور.	▪ يمكن أن تعدي الأم وليدها أثناء الولادة. ▪ لا يوجد علاج شاف.	▪ توضح طرق العدوى. ▪ توضح الحاجة إلى تعليمات لتفادي عدوى الاخرين.

المرض	العلامات التي يتعين البحث عنها	عواقب عدم المعالجة	المشورة
مرض الإيدز (AIDS) العامل المسبب: (فيروس العوز المناعي البشري) (فيروس الإيدز)	▪ العدوى عن طريق مجامعة شخص إيجابي لفيروس الإيدز أو إبر أو نواتج دم ملوثة بالعدوى (نقل الدم). ▪ من الأم إلى الطفل. ▪ بعد التعرض بما يتراوح بين عدة شهور وعدة سنوات: ▪ عرق ليلي. ▪ فقد الوزن لسبب غير مفهوم. ▪ إسهال مزمن. ▪ بقع بيضاء في الفم. ▪ تضخم العقد اللمفية المؤلم. ▪ عدوى الخميرة (المبيضات) في النساء. ▪ افات سرطانية في الجلد (سرطان كابوسي). ▪ الالتهاب الرئوي والسل. ▪ أعراض دماغية وحرف. • يمكن أن يكون موجودا لأعوام كثيرة دون ظهور أعراض.	▪ مميت دائما تقريبا. ▪ يمكن استعمال أدوية متعددة في حالة العدوى الإيجابية لفيروس الإيدز لإرجاء ظهور الأعراض (الوقاية). ▪ استعمال أدوية متعددة لتأخير ترقي المرض (المعالجة). ▪ معالجة الأعراض عند ظهورها. ▪ معالجة الإسهال، والالتهاب الرئوي. ▪ المرضى عاجزون طوال المرض. ▪ لا يوجد حتى الان علاج شاف أو لقاح.	▪ إعطاء المشورة للشاب وتحويله إلى أخصائي. ▪ إيضاح الحاجة للعلاج وعدم نقل المرض للآخرين.

جدول مقتبس من كتاب Contraceptive Technology بقلم هاتشر – جدول الأمراض لمنقولة عن الجنس (جدول رقم ٦)

الشباب والتدخين

ومن المشكل التي لا يهتم بها الشباب المراهق هو تأثير التدخين على الصحة، والكثير يعتقد أن التدخين دليل على الرجولة، ولا يفكرون إطلاقا في أمراض السرطان الرئوي أو سرطان الحنجرة أو حتى مرض الانتفاخ الرئوي وأمراض القلب. ويجب إيضاح ما يأتي في مشورة الشاب أو الشابة عن التدخين:



١. النيكوتين: مادة سامة تساعد على ترسيب الدهنيات على جدران الشرايين في المخ والقلب مما يؤدي إلى ضيق تلك الشرايين.
٢. القطران: مادة تهيج الأغشية المخاطية.
٣. غاز أول أكسيد الكربون: وهو غاز سام واستنشاقه يؤدي إلى الموت.
٤. ويجب أن يشرح مقدم الخدمة للشاب المدخن، أن أثر التدخين ضار وسوف يهلك من صحة الشاب، وأن الرياضة أفضل من التدخين. ويمكن أن يوضح مقدم الخدمة أن المدخن لا يضر بنفسه فقط بل يضر بكل من حوله لأن التدخين في الأماكن المغلقة يؤثر على صحة غير المدخنين. ويوضح مقدم الخدمة أن شركات السجائر تقوم بالإعلان عن السجائر للكسب المادي من السجائر، ولا يراعي الإعلان صحة الشخص إطلاقا. كما أنه من المهم أن يشرح للشباب أن التدخين هو أول الطريق لإدمان المخدرات.

المخدرات

بالرغم من أن القانون يحرم المخدرات، فإن كثيرا من الشباب يجدون أنفسهم ضعفاء أمام المخدرات، ويحاولون إثبات رجولتهم بتناول المخدرات. ويجب على مقدم الخدمة توضيح ما يأتي في المشورة للشباب، الذين يحتاجون النصيحة بالنسبة للمخدرات:

١. المخدرات لها آثار سلبية عديدة وأهمها فقد الشاب القدرة على التحكم في تصرفاته مما يؤثر على مستقبله الدراسي والاجتماعي.
٢. المخدرات مجرمة قانونا، ومن يخالف القانون سوف يعاني من مشاكل قد تؤدي إلى السجن.
٣. هناك محاذير يمكن أن تنتج من القيادة للسيارات تحت تأثير المخدرات.
٤. زيادة الجرعة من المخدرات يمكن أن تؤدي إلى الموت.
٥. وينصح مقدم الخدمة الشاب بالابتعاد عن مصادر الإغراء من الأصدقاء أو المعارف.
٦. وإذا كان الشاب قد بدأ في طريق الإدمان فيجب تحويل الحالة إلى طبيب مختص للعلاج.

مشورة فتى مراهق

التدخين

وصل هاني إلى العيادة وهو يسعل ويشعر بالتعب، وبعد الكشف وعمل الأشعة على الصدر قدم مقدم الخدمة بالآتي:

مقدم الخدمة : خير يا هاني بماذا تشعر؟ أو ماذا تعتقد أن يكون سبب هذا السعال؟ هل أنت تدخن؟

هاني نعم لقد بدأت أدخن من سن عشر سنوات. لم أقل لأبي أو أمي وأنا حاليا سني ١٧ سنة. وأخذت برد وبعد ذلك الكحة لم تتركني، حاولت أخذ أدوية الكحة. هل هناك فيه مشكلة في صدري يا دكتور؟ أنا خايف قوي.

مقدم الخدمة نعم هناك مشكلة يا هاني – السجاير مضرة بصدرك وصحتك عموما. هناك النيكوتين مادة سامة – ثم القطران يهيج الأغشية المخاطية. وطبعا أنت في المدرسة وتعرف أثر غاز أول أكسيد الكربون على الصحة – وطبعا التدخين فيه أنانية حيث أنك تؤثر على صحة الآخرين عندما تملأ الغرف بالدخان.

أنت كان عندك التهاب رئوي، وحاليا لا يجوز لك التدخين اطلاقا. أنت صغير يا هاني وخسارة تضيع صحتك.

هاني : لكن يا دكتور الإعلانات لا تقول شيئا عن الآثار السلبية – بالعكس دائما يغروا الشباب بالتدخين.

مقدم الخدمة : أنت عندك عقل ودلوقت سمعت المشاكل ولمستها أرجوك تحافظ على صدرك، ابتعد عن التدخين.

سلام عليكم.

مراهقة تشتكي من غزارة الدورة الشهرية

حنـــة أم معاهـــا ابنـــتها في سن ١٤ عاما تشكو من غزارة الدورة الشهرية للبنت وهزال وضعف.

مقدمة الخدمة صباح الخير يا أم هناء.

أم هناء صباح الخير يا دكتورة.

مقدمة الخدمة: خير فيه إيه؟ يا ترى جايبة هناء ليه النهاردة ؟

أم هناء البنت لونها مخطوف.

مقدمة الخدمة هي جات لها الدورة ولا لسة؟

أم هناء جـــات لها الدورة من سنة، وزي ما حضرتك شايفة كده انها ضعيفة ولونها مش عاجبني.

مقدمة الخدمة طيب هي نشيطة وبتساعدك في البيت وشاطرة في المدرسة؟

أم هناء طول النهار عايزة تنام ونفسها مسدودة عن الأكل ويادوب بالعافية تاخد معاها الغدا.

مقدمة الخدمة وإيه أخبار الفطار والعشاء؟

أم هناء بتقوم الصبح نفسها مسدودة عن الأكل ومستعجلة على المدرسة، وبالليل تنام بدري وما ترضاش تتعشى.

مقدمة الخدمة: طيب ممكن تعطينا عينة دم وبراز؟

63

بعد الحصول على نتيجة التحاليل وكذلك القيام الكشف الطبي اللازم

مقدمة الخدمة: شوفي يا أم هناء البنت وزنها قليل وعندها فقر دم، لكن الحمد لله تحليل البراز سليم، لكن سؤالي قوليلي هي بتحب تاكل إيه في الأكل؟

أم هناء هي دايما بتحب البطاطس المحمرة والحلويات، لكن ما ترضاش تاكل الطبيخ أو الزفر أو اللحمة.

مقدمة الخدمة: هي بتاكل الفاكهة والخضار؟

أم هناء أبدا، ولا البيض المسلوق ولا اللبن.. مغلباني يا دكتورة.

مقدمة الخدمة: طيب شوفي بقى يا هناء، أنا بعد الفحص لقيت أن وزنك أقل من الطبيعي وعندك فقر دم وده بسبب قلة الأكل وقلة الخضار والفاكهة واللحمة وعدم شرب اللبن. وعلشان كده مهم ناكل الثلاث وجبات الفطار والغدا والعشا، وكمان لازم نحاول ننشط نفسنا حتى ولو نمشي شوية في المدرسة، ونساعد ماما في شغل البيت.

أم هناء طيب زي إيه يا دكتورة؟ أعمل لها إيه علشان تتغذى وتاكل وتبقى كويسة؟

مقدمة الخدمة: يعني الفطار يكون فيه كباية بليلة أو زبدية أو جبنة بيضاء، وشوية فول مع الزيت والليمون مع بيضة مسلوقة ورغيف عيش بلدي بالردة سخن وجميل.

والغداء إديها الخضار المطبوخ وطبق السلطة وشوية رز وحتة لحمة أو فرخة أو سمكة مع حباية فاكهة من الموجود.

والعشاء ما يفرقش عن الفطار كتير.

وشوفي يا أم هناء أنا ح اكتب لك على شوية فيتامينات وحديد علشان يساعد هناء أنها تخف بسرعة.

وانتي بقى يا هناء لو عملتي كده وأكلتي زي ما بنقول، لونك ح يتصلح وطبعا جسمك ح يبقى أجمل قوي من دلوقتي.

هناء حاضر يا دكتورة.. شكرا و مع السلامة.

أسئلة الوحدة الثالثة

المشورة للمراهقين والمراهقات

١- أعد مشورة لمراهقة تعاني من مشاكل الطمث، وتريد أن تعرض طرقا لحماية نفسها من آلام الطمث.

٢- أعد مشورة لمراهق يعاني من مرض جنسي، ويخاف أن يعرف أهله الأمر.

٣- أعد مشورة لمراهقة تعتقد أن غشاء البكارة ربما تأثر من ممارستها للرياضة.

الوحدة التدريبية الرابعة

الزواج وخدمات الأمومة والطفولة

الوحدة التدريبية الرابعة

الزواج وخدمات الأمومة والطفولة

الأهداف التعليمية:

في نهاية الوحدة التعليمية، سيتوقع من المتدربين تحسين قدرتهم على الآتي:

١- التعرف على السن المناسب للزواج للرجل والمرأة.

٢- مناقشة المشاكل الوراثية الناتجة من زواج الأقارب.

٣- إعطاء إرشادات فعالة للمرأة الحامل.

٤- إعطاء إرشادات فعالة للمرأة بعد الولادة.

٥- إعطاء المشورة للرضاعة الطبيعية.

٦- مناقشة الخدمات الرئيسية لرعاية الأطفال حديثي الولادة.

٧- إعطاء مشورة عن الكشف المبكر عن إعاقة الأطفال.

٨- مناقشة أهم الأمراض المعدية للأطفال.

٩- إعطاء النصيحة للأم عن التطعيمات الهامة للأطفال.

١٠- مناقشة أهم النصائح الوقائية للأطفال في سن المدارس.

١١- إعطاء النصائح الطبية للمراهقين والمراهقات.

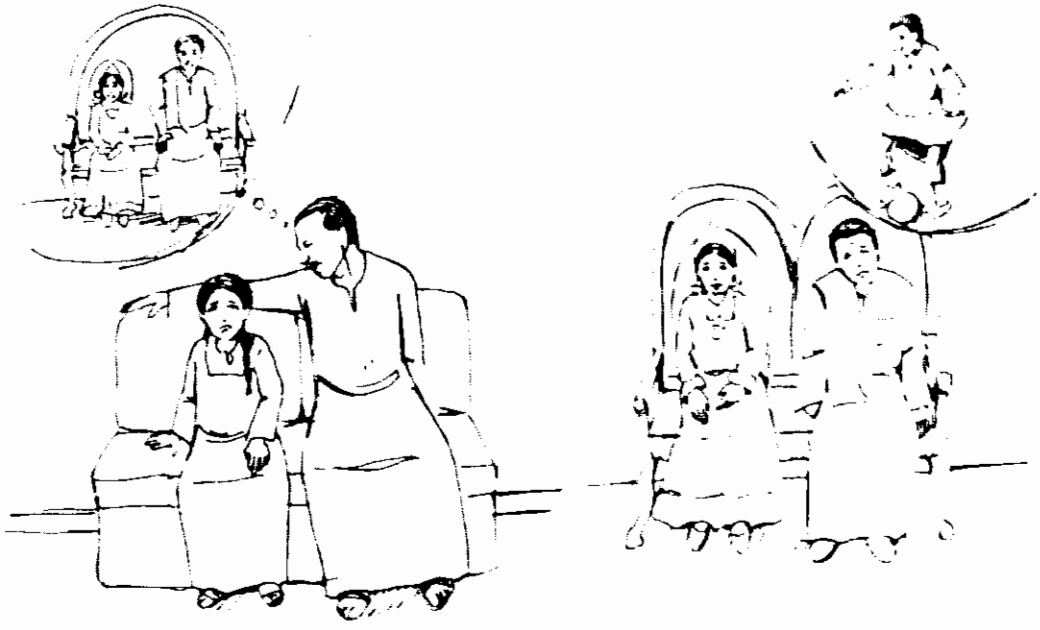
الزواج وخدمات الأمومة والطفولة

الزواج والسن المناسب:

على مقدم الخدمة أن ينصح البنات وأهلهن، أن السن المناسب للزواج هو سن عشرون عاما للبنت. ففي هذا السن تنضج البنت وتكون مستعدة للحياة الزوجية. أما الفتيات اللاتي يتزوجن في السن الصغيرة فهن أكثر تعرضا لحدوث متاعب وأمراض مثل حدوث النزيف أثناء الحمل وتعسر الولادة، الإجهاض، الولادة المبكرة، أو وفاة الجنين. وكذلك فإن الأمهات الصغيرات في السن أكثر تعرضا للإصابة بلين العظام وتشوه عظام الحوض وعدم القدرة على رعاية الأطفال.

الزواج من الأقارب:

إن العادة الاجتماعية التي تعني بالزواج من الأقارب يمكن أن تضر العائلات، حيث إنها يمكن أن تزيد نسبة الأطفال المولودين بأمراض وراثية. ويجب على مقدم الخدمة إعطاء مشورة توضح مخاطر زواج الأقارب في توريث صفات غير مرغوبة، وأمراض مثل مرض السكر، التشوهات الخلقية والتخلف العقلي وخاصة إذا كان هناك مرض متكرر بين أفراد الأسرة.



حالة أم ستزوج ابنتها من ابن خالتها

أم أحمد صباح الخير يا دكتورة.

مقدمة الخدمة : صباح النور – خير يا أم أحمد.

أم أحمد ده بنتـــي عروسة ربنا يخليها.. خلاص حنجوزها لإبن خالتها في خـــلال شهر. وهي زعلانة قوي وتقول لي على تشوهات للعيال. أنا حضرت يا دكتورة علشان تقولي لي الحقيقة.

مقدمة الخدمة : هل في أمراض وراثية في العائلة؟

أم أحمد زي ايه يا دكتورة؟

مقدمة الخدمة: زي السكر، الصمم..

أم أحمد أيوه عندنا عمى، وسكر، وأمراض القلب كثيرة قوى في العائلة.

مقدمة الخدمة : بنتك عندها حق – أنت عارفة أن جواز الأقارب وخاصة مع كل الأمراض ديه – يمكن يسبب مشاكل ويمكن الأولاد يتولدوا عندهم عاهات.

أم أحمد يعنـــي بعد الشر العيال يتولدوا مشوهين – دا ابن اختي ولد طيب وابن حلال.

مقدمة الخدمة : أيوة أنا متأكدة، بس الطيبة مش كل حاجة، فيه صحة ولاد بنتك. علشـــان فـــيه أمـــراض وراثـــية لا داعـــي من زواج الأقارب، وخصوصـــا أن البـــنت صغيرة جدا ويجب أن تستمر في تعليمها وبعد سن العشرين تفكري في زواجها.

أم أحمد شكرا يا دكتورة .. أنا حأكلم أبوها – وننتظر.

الفحص الطبي للعروسين:

على العروسين عمل فحص طبي يؤكد السلامة من الأمراض الوراثية.

ويؤدي الفحص الطبي إلى الآتي:

١- تشخيص وجود أمراض مزمنة معدية مثل أمراض الدرن الرئوي، الجذام، الزهري، الإيدز، الالتهاب الكبدي (الفيروسي).

٢- وجود أمراض القلب والسكر والضغط.

٣- إعاقات بدنية أو ذهنية – ويشمل الفحص الطبي على مجموعة من التحاليل مثل تحليل فصائل الدم، واكتشاف حالة الدم "آر – إتش" (عامل ريسوس)، وفي حال كون المرأة من فصيلة دم (سالبة) Rh –ve يجب إرشادها بأهمية الحصول على خدمات صحية في فترة الحمل، وما بعده مثل الحقن المضادة بعد أي ولادة أو إجهاض أو حدوث أي نزيف أثناء الحمل.

٤- اكتشاف وجود الأمراض الوراثية في العائلة وإخبار العروسين بوجود احتمالات، حتى يتم اتخاذ قرار الزواج في وجود كل المعلومات.

٥- الأمراض الجنسية، ويكون مقدم الخدمة على قدر كبير من اللياقة، حتى لا يتسبب في مشكلة بين العروسين. وتتطلب الأمانة شرح أنه ليس معنى وجود مرض جنسي أن هذا بسبب ممارسة الجنس فقط.

٦- إرشادات الختان لو كانت البنت مختنة.. وفي حالة وجود ختان البنت يوضح للرجل أن اشباع الزوجة جنسيا سيكون نتيجة تعاون بين العروسين، ويمكن نصح الزوج بتطويل فترة المداعبة واكتشاف الأماكن المثيرة عند المرأة.

إرشادات الحمل

بالرغم من الضغط على العروسين على سرعة الحمل، يجب أن يأخذ العروسين فترة للتعرف على بعضهما ويجب عدم التسرع في الحمل.

أعراض الحمل:

- **انقطاع الدورة الشهرية**

- **الغثيان وعدم تقبل الأكل:** كثيرا ما تشعر المرأة بالغثيان في الصباح. ويجب إرشاد المرأة بأكل وجبات صغيرة على فترات متعددة، كذلك عدم شرب أية سوائل على معدة خالية في الصباح إلا بعد تناول بقسماط جاف أو ما شابه.

- **الشعور بالامتلاء في الثديين:** وألم عند ملامسة الثدي ويتغير لون الحلمة إلى لون بني، وكذلك تظهر أوردة زرقاء اللون على الثدي ويلاحظ كبر حجم الثديين.

- **زيادة عدد مرات التبول:** تشعر المرأة بالحاجة إلى التبول عدة مرات في الليل والنهار، وكثرة التبول تكون بسبب ضغط الرحم على المثانة حتى الشهر الثالث ثم الشهر الأخير.

- **الوحم:** وهو ظاهرة الرغبة في أكل أنواع معينة من الطعام يصعب الحصول عليها. وغالبا ما يكون الوحم متعلق بالرغبة في إثارة الاهتمام لشدة القلق.

- **اضطرابات الجهاز الهضمي:** خصوصا سوء الهضم والإسهال أو الإمساك وتسبب زيادة الإفرازات الحمضية في المعدة الإحساس بالحموضة. وفي الشهور الأخيرة من الحمل يضغط الجنين على قولون الأم. ويجب على مقدم الخدمة نصح المرأة الحامل بأكل الخضروات والفواكه، وشرب اللبن والبعد عن الدهون والمخللات.

- **الشعور بالتعب وزيادة الرغبة في النوم.** وفي كثير من الأحيان تشعر الحامل بالوخم والرغبة في النوم، وأحيانا يصحب ذلك شعور بالإعياء.

- **كلف الحمل:** وفي بعض الأحيان تظهر علامات داكنة على جلد الوجه والثديين، ويجب طمأنة السيدة أن معظم هذه العلامات تختفي أو تقل بعد الولادة.

- **الصداع:** كثيرا ما تشكي النساء الحوامل من الصداع وهذه الحالة خطيرة فقط في حالة ضغط الدم.

- **آلام أسفل الظهر:** ويكثر من آلام أسفل الظهر وكلما كبر حجم البطن كلما زاد ألم الظهر.

- **الإحساس بالثقل في أسفل البطن:** عندما يكبر الجنين
ويثقل الوزن ويؤثر على الرحم مما يسبب الآلام.

- **انتفاخ وتورم القدمين:** وتكون الحالة خطيرة فقط عند ارتفاع ضغط الدم أو وجود زلال في البول.

75

- **الدوالي:** تظهر عروق زرقاء في الساقين والقدمين بسبب ضغط الرحم مما يقلل من مرور الدم في الأوردة.
- **آلام عضلات الساقين أو القدمين:** ولأن الرحم يضغط على الأعصاب المغذية لأطراف الساقين أو القدمين، يؤدي ذلك إلى بطء مرور الدم وتنتج الآلام عن ذلك.
- **القلق النفسي:** وتمر الحامل بمراحل نفسية تشمل الخوف من المجهول، القلق، التوتر، الرغبة في البكاء .. ويمكن لمقدم الخدمة لعب دور مهم في تأكيد عدم الخوف والتوتر.

أهمية زيارة الطبيب أثناء الحمل

زيارة الطبيب أثناء الحمل هامة لأنها تؤدي إلى:

١. اكتشاف حالات الحمل الخطرة مبكرا.

٢. متابعة الحالة الصحية للأم ولنمو الجنين.

٣. أخذ التطعيمات للحماية من مرض التيتانوس.

٤. معرفة الأغذية المفيدة وخاصة استخدام الملح اليودي والكالسيوم.

٥. أخذ الأدوية والفيتامينات والحديد للحماية من الأنيميا وأخذ اقراص حمض الفوليك في الشهور الأولى من الحمل.

حالة امرأة حامل لأول مرة

مقدمة الخدمة صباح الخير يا سامية.

سامية أهلا يا دكتورة – أنا جاية النهاردة اشتكي من وجع في ظهري وأسفل بطني. أنا خايفة أن ده يكون دليل على إجهاضي.

مقدمة الخدمة بقى لك كام يوم عندك آلام الظهر والوجع في أسفل البطن؟

سامية الحالة بدأت من ٦ أيام – وكل يوم أقول يمكن تروح الحالة – ولكن للأسف تزيد – ايه رأيك يا دكتورة؟

مقدمة الخدمة أنا اعتقد أن كل شئ طبيعي ولكن لازم من الكشف أولا. هل أنت شلتي شئ ثقيل؟ أو حركتي ظهرك بطريقة سريعة؟

سامية أيوه الأسبوع اللي فات أنا ساعدت في شيل كنبة من حجرة إلى أخرى.

مقدمة الخدمة أنت عارفة يا سامية أن شيل الكنبة وانت حامل مش كويس ويمكن يكون سبب التعب في الظهر والبطن. علشان العضلات بتتأثر من شيل الأشياء.

سامية يا ريت تكشفي يا دكتورة حتى أطمئن – زوجي قلقان قوي.

مقدمة الخدمة الحمد لله كله تمام أنا اعتقد أنك أثرتي على ظهرك بشيل الكنبة. لازم استراحة على ظهرك لمدة أسبوع، وارجعي تاني حتى نتأكد إن كل شئ تمام .. وشكرا.

امرأة تريد أن تعرف مدة الحمل وميعاد الولادة

مقدمة الخدمة صباح الخير يا عبلة.

عبلة أهلا وسهلا يا ست الدكتورة.

مقدمة الخدمة من الملف أنا عارفة أنك حامل – هل هناك مشكلة يا عبلة؟

عبلة الحقيقة ليست هناك مشكلة، لكن أنا مش عارفة حأولد إمتى؟ ولا عارفة مدة الحمل. هل ممكن يا دكتورة تحسبي لي فترة الحمل علشان أحضر نفسي؟.

مقدمة الخدمة : طبعا – مدة الحمل زي ما أنت عارفة حوالي ٢٨٠ يوما يعني تقريبا ٤٠ أسبوع. وعلشان أحسب لازم أعرف أول يوم في آخر حيض عندك كان أمتى ؟

عبلة آخر حيض هو ٢٠ مايو ٢٠٠٣.

مقدمة الخدمة يعني نأخذ ٢٠ مايو ٢٠٠٣ إلى ٢٠ فبراير ٢٠٠٤ وزائد ٧ أيام، يعني الولادة ستكون يوم ٢٧ فبراير ٢٠٠٤ تقريبا.

عبلة الله ده كويس جدا .. عيد ميلادي يوم ٢٧ فبراير – يعني نحتفل بعيد ميلادي وعيد الطفل/ الطفلة في نفس اليوم.

مقدمة الخدمة طبعا ده تاريخ تقريبي – ويمكن تولدي قبل أو بعد اليوم ده، ربنا يسهل ويكون يوم ٢٧ فبراير هو يوم الولادة.

عبلة شكرا يا دكتورة.

العناية بالحامل

معلومات عامة:

عندما تتأكد المرأة من وجود حالة حمل يجب أن تتوجه للعيادة لإجراء فحص طبي عام، ويشمل الفحص الآتي:

- فحص اكلينيكي شامل.
- قياس الطول والوزن.
- تحليل البول (البزلال والسكر).
- تحليل الدم لمعرفة عامل Rh ونسبة الهيموجلوبين وفصيلة الدم.

ويجب على مقدمة الخدمة أن تطلب من الحامل التردد على العيادة:

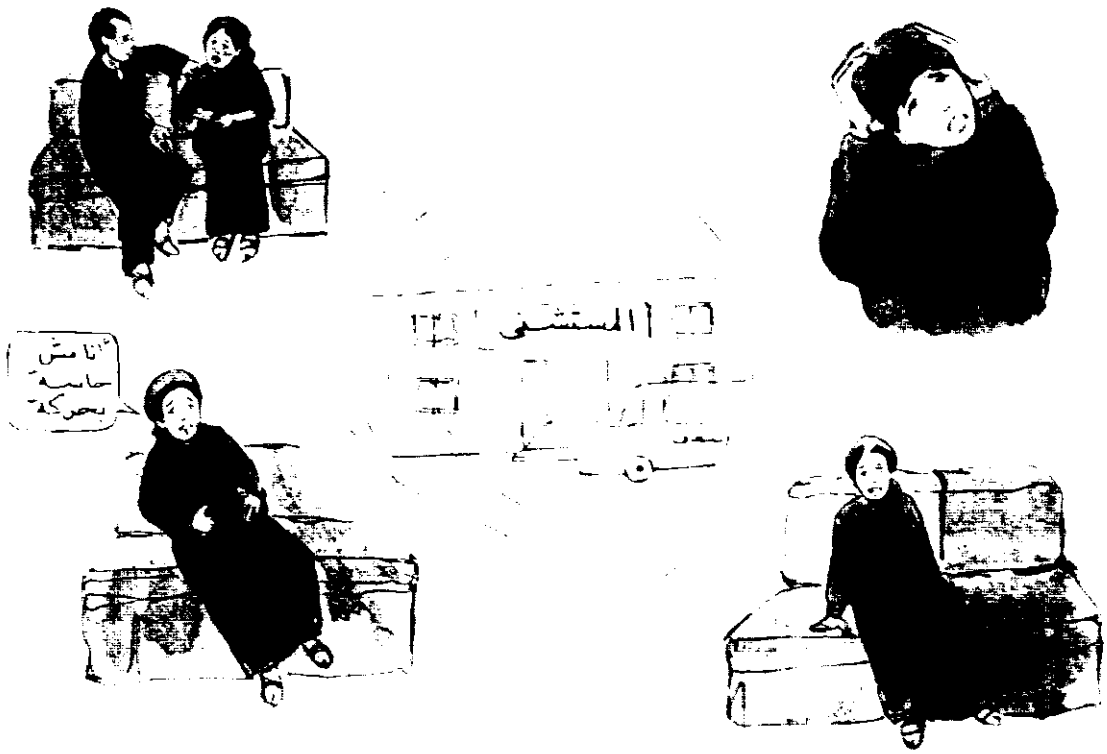
- مرة واحدة شهريا (حتى الشهر السادس).
- مرتين في الشهر (خلال الشهر السابع والثامن).
- أسبوعيا في خلال الشهر التاسع.
- كما يجب التنبيه عليها بإحضار "بطاقة المرأة" في كل زيارة ليسجل فيها نتيجة الزيارة

وفي كل هذه مشاكل يجب استشارة الطبيب/ الطبيبة فورا .. والمشاكل التي تعتبر خطيرة هي الآتي:

- نزف مهبلي.
- مغص شديد.
- ارتفاع في درجة الحرارة.
- تورم في الساقين أو في بعض أنحاء الجسم.
- ألم في المعدة.
- صداع شديد.
- قيء حاد.
- نقص في كمية البول مع حرقان أثناء التبول.
- عدم الإحساس بحركة الجنين أو عدم كبر حجم البطن.

- فرازات غير طبيعية.
- زغللة في العينين.
- تغير مبكر في جيب المياه.

ويجب أن يرشد مقدم الخدمة السيدة الحامل بأهمية التطعيم ضد التيتانوس ويمكن لمقدمة الخدمة شرح عدد جرعات التطعيم للحامل.



امرأة حامل حضرت لزيارة متابعة في الشهر الخامس

مقدمة الخدمة صباح الخير يا سعاد.

سعاد أهلا .. يا سوسن يا أختي، أنا في آخر الشهر الرابع من الحمل دلوقتي.

مقدمة الخدمة : ده الحمل الأول أو الثاني؟

سعاد ده أول حمل.

مقدمة الخدمة النهاردة سوف أعطيكي تطعيم ضد التيتانوس.

سعاد: لا يا ختي أنا أخاف من التطعيم وخصوصا إني حامل.

مقدمة الخدمة : أنت عارفـــــة يا سعاد أن التيتانوس مرض خطير ويمكن لا قدر الله يموتك – لكن التطعيم يحميكي ويحمي الجنين. خليني اسألك هل اخذتي التطعيم قبل كده؟

سعاد لا أنا عمري ما أخذت التطعيم ده.

مقدمة الخدمة : لذلك سوف أعطيكي التطعيم على جرعتين – مرة النهاردة ومرة ثانية بعد ٤ أسابيع وخلي بالك فيه جرعة منشطة في الحمل التالي لو حصل. ودائما اســـألي الدكتورة على ميعاد التطعيم علشان تأمر بأنك تأخذيه في ميعاده .. هل أنت تقرئين؟

سعاد: طبعا والحمد لله.

مقدمة الخدمة : شوفي الجدول ده ولازم اتباع الجدول علشان سلامتك وسلامة الطفل.

التطعيم ليس له أي آثار جانبية – وإذا حصل أي ورم في مكان الحقن فسوف يروح بعد مدة.

سعاد: شكرا يا اختي – وسلام عليكم.

جرعة توكسيد التيتانوس	الفترة بين الجرعة والجرعة التالية	نسبة الحماية من المرض	فترة الحماية من المرض
الأولى	-	صفر	صفر
الثانية	على الأقل ٤ أسابيع	٨٠%	٣ سنوات
الثالثة	على الأقل ٦ شهور (أو الحمل التالي)	٩٥%	٥ سنوات
الرابعة	على الأقل عام واحد (أو الحمل التالي)	٩٩%	١٠ سنوات
الخامسة	عام واحد (أو الحمل التالي)	٩٩%	مدى الحياة

تطعيم الحوامل بتوكسيد التيتانوس (جدول رقم ٧)

مقتبس من مفاهيم جنينية لحياة أفضل. سهام عبد السلام و مجدي خميس. ١٩٩٨، ص١٣١.

حالة امرأة حامل لأول مرة ترغب في الحصول على إرشادات عن التغذية. النظافة الشخصية. الراحة. والملابس

مقدمة الخدمة صباح الخير يا فاطمة – مبروك على الحمل.

فاطمة الله يبارك فيك – أنا مبسوطة وفرحانة قوي – ربنا يسلم والطفل يتولد سليم.

مقدمة الخدمة سوف أعطيكي نصائح عن التغذية والراحة، والنظافة الشخصية علشان تبقى صحتك وصحة الجنين كويسة.

فاطمة الله يخليكي يا ست الدكتورة.

مقدمة الخدمة بالنسبة للتغذية للحامل – أنت تحتاجي لزيادة بسيطة في الطعام لكن المهم أن تأكلي أشياء مفيدة زي الجبنة القريش والزبادي. شرب اللبن ضروري علشان تبني عظام الطفل، وعلشان عظمك أنت كمان. خذي بالك من اللبن علشان عظامك فالطفل سوف يسحب الكالسيوم منك علشان يبني عظامه. وطبعا لو أمكن أكل اللحوم، والبيض والطيور. لو كان موجود كبدة أو عجوه يبقى عظيم. ولا تنسي الخضروات والفواكه.

فاطمة: يا ست الدكتورة الحالة بسيطة ومش على قد أكل اللحوم كل يوم.

مقدمة الخدمة مش ضروري كل يوم – وممكن تبدلي بأكل الفول والعيش والكشري والخضروات الخضراء .. كل أنواع الأكل ده رخيص ومفيدة لك جدا. ولا داعي لأكل الدهون – انت لا تريدين الجنين يكبر في الحجم زيادة عن اللزوم وممكن يسبب مشاكل أثناء الولادة.

فاطمة: أنا ملاحظة عدم أكل المخللات كمان.

مقدمة الخدمة عدل .. أما بالنسبة للنظافة الشخصية – زي ما أنت عارفة الحمام وغسل الجسم والشعر بالماء الدافئ يخلي الدم يدور في الجسم مما يساعد على منع الالتهابات الجلدية، وبلاش الدش المهبلي إذا كنت تستخدميه. أسنانك لازم تأخذي بالك منها. وأنا عايزة أقول لك بعض الأشياء الهامة عن الرضاعة الطبيعية.

فاطمة: أيـــوه يا دكتورة أنا عايزة الرضاعة الطبيعية للعيل هي أحسن شيء، هل هناك أشياء أعملها لتحضير صدري؟

مقدمة الخدمة: لا يا فاطمة ليس هناك شيء.

فاطمة: أنا عندي مشكلة في النوم يا دكتورة.

مقدمة الخدمة: لا تقلقي بالنسبة لهذا فيه طرق كثيرة تساعدك على النوم. أولا لو أخذتي حمـــام فـــي الليل وشربتي يانسون ده أشياء ممكن تساعدك على النوم. ضعي مخدات تحت قدميك.

فاطمة: هل أنام على جنبي؟

مقدمة الخدمة: الحقـــيقة أن النوم على جنب أفضل لأنه بيزود كمية الدم الواصلة للجنين مـــن خلال المشيمة. وبالنسبة للملابس طبعا لبس الملابس الواسعة اريح كتير. والقطنيات كويسة في الصيف. بلاش شرابات ضاغطة حتى نتفادى مشاكل في الساقين. أنا عارفة إنك لن تلبسي أحذية بكعب عالي. والمشي كويس لك وخصوصا في الشهور الأخيرة من الحمل.

فاطمة: أنا شاكرة جدا يا دكتورة. دي معلومات مفيدة وأنا مبسوطة أن ربنا دلني عليك. مع السلامة.

مقدمة الخدمة: أنا عارفة أن المتابعة مهمة. ولو كان هناك أي مشكلة زي نزيف، صداع شديد، نزول ميه عليكي أو احساسك ان مفيش حركة للجنين أو بطنك لا تكبر لازم تحضري لي يا فاطمة.

حالات تستلزم الولادة بالمستشفى:

١. إذا كان سن الحامل أقل من ٢٠ سنة أو أكثر من ٣٥ سنة.

٢. إذا كان طول الحامل أقل من ١٥٠ سم (لاحتمال صغر حجم الحوض لديها).

٣. إذا كانت الولادة الأولى لها (يفضل الولادة بالمستشفى).

٤. تكرار الولادة (أكثر من ثلاث ولادات من قبل).

٥. إذا كانت المرأة مصابة بأي مرض مزمن (سكر، كلى، سل، قلب، ضغط عالي، أنيميا شديدة ... الخ).

٦. إذا كان لديها تجارب سيئة في الولادات السابقة (مثل ولادة عسرة، ولادة قيصرية، أطفال يولدون قبل الوقت أو ناقصي الوزن أو متوفيين).

٧. إذا كانت مصابة بتسمم الحمل أو دوالي الساقين.

٨. إذا نزفت قبل الولادة.

٩. إذا نزل السائل المائي (القرن طش) وتأخر اتساع عنق الرحم عدة ساعات.

١٠. 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.

١١. إذا كانت المرأة قد أجرى لها في صغرها الختان بطريقة التفميم (الرتق) المعروفة لدى العامة بالطهارة السوداني.

١٢. إذا كانت فصيلة دم المرأة سالبة للـ R.H وفصيلة زوجها موجبة للـ R.H.

١٣. في حالة الحمل التوأمي.

مقتبسة من كتاب مفاهيم جديدة لحياة أفضل، سهام عبد السلام ومجدي حلمي، ١٩٩٨، ص١٧٢/١٧٣.

85

مشورة الإستعداد للولادة

مقدمة الخدمة صباح الخير يا فاطمة.

فاطمة أهلا يا دكتورة .. أنا قربت أولد، أعمل ايه؟ .. لأن دي أول مرة والحقيقة أنا خايفة ومرتبكة. أمي الله يرحمها لم تحضرني نفسيا لشيء زي الولادة. أعمل إيه يا دكتورة علشان أنا بكرية.

مقدمة الخدمة أنا مبسوطة يا فاطمة إنك حضرتي لي علشان التحضير للولادة. أنت حاليا في الشهر الثامن، يعني لازم تبدأي التحضير – هل اشتريت هدوم الطفل؟

فاطمة لا لم اشتري شئ بعد – الناس تقول إن ده فال مش كويس.

مقدمة الخدمة لازم تستعدي يا فاطمة. اشتري شوية لفف وهدوم للطفل. وسؤال هام جدا هل ستولدي في المنزل ولا في المستشفي؟

فاطمة الراجل عوزني أولد في البيت. لكن أنا خايفة. إيه رأيك يا دكتورة؟

مقدمة الخدمة أنا رأيي أن الولادة في المستشفى أأمن ليكي وللمولود. ولو كان هناك أي مشكلة، الدكاترة تساعدك وتعمل اللازم وأنت عارفة يا فاطمة الولادة عملية طبيعية، ولكن الاستعداد كويس. أنا لا أرى أي مشاكل صحية عندك، لكن أنا أفضل المستشفى علشان الأمان.

فاطمة أنا خايفة إني لا أعرف وقت الولادة. أمتى أعرف أن الوقت مناسب علشان أروح المستشفى؟

مقدمة الخدمة فيه ستات تيجي لهن "البشارة" أو "العلامة" وده عبارة عن مخاط مدمم وطبعا الطلق، وهو تقلصات في الرحم سوف تزيد تبقى سريعة وشديدة. وكذلك انفجار كيس المياه ونزول السائل الأمينوسي من المهبل – كل هذه علامات للولادة.

فاطمة : ولما أعرف أن العلامات ظهرت ماذا أفعل؟

مقدمة الخدمة : أولا امتنعي عن الأكل. وحاولي المشي وخليكي هادئة. بلاش الحزق. وعندما تشعري ببداية الطلق – اذهبي إلى المستشفى وكوني محضرة شنطتك فيها هدومك وهدوم الطفل. لا تقلقي أنت عارفة آلاف من السيدات تحمل وتولد بدون مشاكل. لازم تفهمي زوجك أن تواجده قريب من المنزل في الفترة الحرجة دي مهم .. حتى يأخذك للمستشفى في الوقت المناسب.

فاطمة : شكرا يا دكتورة.

87

رعاية الأم بعد الولادة (أثناء النفاس)

تعتبر فترة النفاس من الفترات الحرجة في حياة المرأة التي تحتاج فيها إلى الرعاية الصحية والنفسية والتوجيه والتثقيف الصحي حتى تمر هي ووليدها من هذه المرحلة الحرجة بسلام.

أغراض الرعاية الصحية أثناء النفاس:

- مساعدة الأم على استعادة صحتها جسمانيا ونفسيا.
- اكتشاف أية مضاعفات حدثت أثناء عملية الولادة مثل وجود تمزق بالعجان لم يتم اكتشافه أو إصلاحه وقت الولادة.
- متابعة المشكلات الصحية والمضاعفات التي حدثت أثناء الحمل مثل ارتفاع ضغط الدم أو السكر الناتج عن الحمل.
- تجنب حدوث العدوى والمضاعفات الأخرى خلال فترة النفاس.
- الاكتشاف المبكر لحدوث أي مضاعفات خلال فترة النفاس وعلاجها.
- المشورة للأم عن:

١. أهمية النظافة الشخصية للأم والمولود.

٢. التغذية الخاصة بالمرضع.

٣. رعاية المولود والرضاعة الطبيعية.

٤. تطعيمات الطفولة وأهميتها.

٥. أهمية المباعدة بين فترات الحمل ووسائل تنظيم الأسرة المختلفة.

علامات الخطر خلال فترة النفاس

الأم	المولود
١. حمى (ارتفاع الحرارة).	١. صعوبة في التنفس.
٢. التهاب أو خراج بالثدي.	٢. زرقان بالجسم أو الأطراف.
٣. تباطؤ انخفاض مستوى قاع الرحم.	٣. اصفرار بالعينين أو الأطراف.
٤. ألم شديد عند جس الرحم.	٤. رفض الرضاعة.
٥. نزيف مهبلي غير طبيعي.	٥. حدوث تشنجات.
٦. فرازات مهبلية لها رائحة كريهة.	٦. تشوهات خلقية.
٧. تورم بأحد أو كلا الساقين.	٧. نزيف من السرة.
٨. ألم بسمانة الساق.	٨. التهاب السرة.

وتتم زيارات النفاس في اليوم الثاني والرابع والسادس للولادة في الأسبوع الأول، وزيارة في اليوم الرابع عشر واليوم الحادي والعشرين واليوم الأربعين.

مشورة امرأة حديثة الولادة – فترة النفاس

مقدمة الخدمة : صباح الخير يا فاطمة .. مبروك على الولد الصغير ده.

فاطمة : شكرا يا دكتورة .. أنت ساعدتيني كثير في فترة الحمل والتحضير للولادة.

مقدمة الخدمة : فترة النفاس هامة لك ولطفلك أيضا – يعني الأربعين يوم بعد الولادة هناك ضغط كبير عليك علشان الولد يمكن يكون لا ينام بالليل أو أن طلباته كثيرة. انت أم حديثة ولأول مرة عندك ولد، لذلك سوف أعطيكي بعض الإرشادات.

فاطمة : أنا بدأت في الرضاعة الطبيعية. الولد عايز يتعلم أزاي يمص من الصدر لكن أنا أحاول معه بهدوء .. والحمد لله ماشي كويس النهارده.

مقدمة الخدمة : لو عندك أي مشكلة في الرضاعة لازم تحضري هنا علشان نعطيك الإرشادات ونساعدك. خلينا نركز على النظافة لك وللطفل. أولا الحمام اليومي لك هام.. لكن لا تجلسي في طشت علشان احتمال التلوث. وفي الأسبوع الأول بعد الولادة حيكون فيه دم بينزل من المهبل.. وده شئ طبيعي. وبلاش ربط البطن أو لبس أشياء ضيقة.

فاطمة : لكن بطني كبيرة قوي .. أعمل إيه؟

مقدمة الخدمة : لابد من الرياضة اليومية .. ممكن تخرجي تتمشي الحركة كويسة لك لكن لا داعي للإرهاق. بالنسبة لنظافة الطفل غيري له اللفة كل ما تلاحظي أنه يحتاج التغيير.

فاطمة : يعني كام مرة يا دكتورة؟

مقدمة الخدمة لاحظي نظافة اللفة ، ومفيش عدد معين .. لكن لا تتركي الطفل في لفة مبلولة أو قذرة لأنه هناك احتمال التهابات.

فاطمة وأعمل ايه في الراجل – هو عايز يمارس العلاقة الزوجية على طول.

مقدمة الخدمة لا يا فاطمة .. يجب أن يصبر حتى بعد فترة النفاس.

فاطمة واحدة من الجيران نصحتني بأخذ الحرارة كل يوم حتى أتأكد من عدم وجود حمى. هل هذا صحيح يا دكتورة؟

مقدمة الخدمة كويس جدا ان جارتك على علم بمعلومة هامة. وإذا كان هناك أي إفرازات كريهة الرائحة لازم تحضري للمستشفى أو العيادة يا فاطمة. إنت عارفة إن حمى النفاس ممكن تكون خطيرة لذلك أي ارتفاع في الحرارة أو احساس بالاعياء تعالي هنا للمشورة.

فاطمة يعني وجود الحرارة بس؟

مقدمة الخدمة لا يا فاطمة .. هناك الصداع، آلام في أسفل الظهر أو آلام البطن وكذلك الإفرازات الكريهة من المهبل.

فاطمة وأكل عادي يا دكتورة؟

مقدمة الخدمة الأكل يكون عادي لكن كتري من اللحوم، اللبن، شرب المياه مهم، والبيض، السمك، والخضروات والفواكه، بلاش الدهون علشان وزنك يرجع لقبل الحمل. ولازم تلاحظي النزيف بعد الولادة والغيار على الجرح وملاحظة حجم البطن وأي افرازات كريهة الرائحة أو حرارة عالية.

فاطمة شكرا يا دكتورة على اهتمامك. ربنا يخليك لنا.

المشورة لخدمات رعاية الأطفال

١. الرضاعة الطبيعية

لبن الأم:

لبن الأم هو الغذاء الأمثل لكل الأطفال بما فيهم المبتسرين والمرضى. ولأن قرار الرضاعة يرجع إلى الأم يجب تقديم المشورة اللازمة لها قبل الولادة مما يجعلها على دراية كاملة بفوائد وأهمية الرضاعة والأوضاع الصحيحة. ولابد من بدء الرضاعة فورا بعد الولادة لأن أول اللبن وهو اللبن السرسوب ولونه أصفر فاتح مليء بالفيتامينات، ويرجع اللون الأصفر إلى وجود فيتامين (أ) بكثرة.

رضاعة الطفل:

تبدأ الرضاعة في خلال الساعة الأولى للولادة وتقوم الأم بإرضاع الطفل بعد ذلك عند زيادة حركة فمه بعيد ويسر، أو عند شعور الأم بإمتلاء ثدييها. وعدد مرات الرضاعة تقريبا من ٨ – ١٢ يوميا وتستمر الرضعة الواحدة على الأقل ربع ساعة.

ملاحظة الطفل:

وفي حالة وجود الأم بالمستشفى يسجل بدء الرضعة الأولى وأيضا عدد الرضعات خلال الثلاثة أيام الأولى كما يجب ملاحظة عدد مرات التبول والإخراج. وفي حالة خروج الأمهات من المستشفى قبل يومين يجب مراجعة طبيب الأطفال بعد يومين لتقييم حالة المولود وتقييم نجاح الرضاعة الطبيعية وملاحظة وجود صفراء أو جفاف، وملاحظة عدد مرات التبول والتبرز (٦مرات تبول و٤مرات تبرز) وذلك حتى اليوم الرابع.

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 ١٢ شهر لا يجب إعطاء الطفل لبن بقري، وإنما يعطى لبن صناعي مدعم بالحديد، وفي بعض حالات تعذر الرضاعة الطبيعية تنصح الأم بتعصير الثدي.

مشورة امرأة بعد الولادة مباشرة

الطبيبة حمداً لله على السلامة يا أم محمد ..

أم محمد الله يسلمك يا دكتورة.

الطبيبة مش حاطة الواد على صدرك ليه، ده أحسن حاجة ليكي وليه علشان اللبن المرسوب كله فايده وغير كده أسهل لك من التسخين والتبريد والواد يجيلو اسهال إذا حنت تلوث اللبن الخارجي.

أم محمد ده انا كنت ناوية اديله رضعة كمون في الأول.

الطبيبة أوعي تعملي كده. لبنك كله فايدة ومش محتاج أي حاجة معاه، وبيدي لبنك مناعة ويربطك بيه.

أم محمد أرضعه كام مرة يا دكتورة؟ كل ما يعيط ارضعه؟

الطبيبة مانستنيش الطفل لما يعيط، أول ما يحرك وشه شمال ويمين أو صدرك يحس اديله الأول ناحية من صدرك لحد ما تفضى وإذا كان لسه مشبعش ادي له الناحية التانية وأنا حاشرحلك بعد كده الوضع السليم للرضاعة.

أم محمد أفضل أرضعه لغاية امتى يا دكتور؟

الطبيبة أول ستة شهور مش محتاج حاجة غير صدرك وبعدين تيجي لي علشان أفهمك تأكليه ايه بعد كده. وما تنسيش تيجي تاني بعد اسبوعين علشان أشوفك وأشوف الطفل ونتفاهم مع بعض في استعمال وسيلة لتنظيم الأسرة.

٢. التطعيمات

التعريف:

هي مواد ميكروبية أو مصنعة بالهندسة الوراثية تعطى لتحفيز الجهاز المناعي للجسم لمقاومة المرض الذي يسببه هذا الميكروب، وليس لها القدرة على إحداث المرض.

أنواع الطعوم: حسب طريقة التحضير

١. ميكروب ميت(Killed).

٢. ميكروب مضعف (Attenuated).

٣. جزء من الميكروب يحتوي على الأنتجين (Antigen).

٤. مكونات الميكروب محضرة بطريقة الهندسة الوراثية.

٥. سموم الميكروب بعد تحويلها إلى توكسيد غير ضار (Toxoid).

طعوم حية مضعفة (Attenuated)

١- طعم الـ (بي سي جي) ضد مرض الدرن:

- طعم مجفف.
- قبل الحقن مباشرة يجب إعادة تكوينه بمحلول التخفيف الخاص به.
- يتلف إذا تعرض للشمس، ولايتلف اللقاح الجاف بالتجميد.
- يحفظ في درجة حرارة بين +٤° إلى ٨° .

٢- الطعم ضد مرض شلل الأطفال بالفم (سابين)

- هو طعم سائل له لون وردي رائق.
- التجميد لا يتلف طعم سابين ولذلك يحفظ في فريزر الثلاجة.
- يتلف الطعم إذا تعرض لدرجات حرارة عالية.

٣- طعم ضد مرض الحصبة:

- طعم مجفف.
- يجب إعادة تكوينه قبل الإستعمال مباشرة بمحلول التخفيف.
- يتلف إذا تعرض لدرجات حرارة عالية ولا يتلف الطعم الجاف بالتجميد.
- يحفظ في درجة حرارة بين ٤°م إلى ٨°م .

٤- الطعم ضد النكاف:

- طعم مجفف ولا يتلف بالتجميد.
- يحفظ في درجة حرارة من صفر إلى ٨°ف.
- يعطي مناعة مدى الحياة تتراوح بين ٩٠ – ٩٧%.

٥- الطعم ضد الحصبة الألمانية:

- طعم مجفف لا يتلف بالتجميد.
- يجب إعادة تكوينه قبل الإستعمال مباشرة بمحلول التخفيف الخاص به.
- يحفظ أثناء الإستعمال على أكياس ثلج ويتلف إذا تعرض لدرجات حرارة عالية. ويحفظ في درجة حرارة من صفر إلى ١ج.

الطعوم غير الحية

وهي التي تحتوي على ميكروبات ميتة أو جزء من هذه الميكروبات.

١- طعم ضد مرض الإلتهاب الكبدي ب

يوجد نوعان من هذا الطعم:

أ- طعم محضر بالهندسة الوراثية على خلايا الخميرة.

- يحفظ في درجة حرارة من +٤° إلى +٨° .
- يتلف ويفقد فاعليته بالتجميد.
- يستخدم هذا النوع في مصر.

ب- طعم محضر من البلازما البشرية من حامل الأنتيجين بعد معالجته لكي يفقد قدرته على العدوى.

95

٢- طعم ضد مرض السعال الديكي:

- يعطى مع توكسويد التيتانوس وتوكسويد الدفتريا تحت مسمى الطعم الثلاثي.
- عبارة عن ميكروب السعال الديكي الميت.
- يلف بالتجميد ويحفظ في درجة حرارة +٤° إلى +٨° بالثلاجة.

طعوم تحتوي على سموم البكتيريا

١- توكسيد الدفتريا:

- هو عبارة عن سم بكتيريا الدفتريا تم تحويلها إلى توكسيد غير ضار.
- يمكن إضافته مع توكسيد التيتانوس والسعال الديكي تحت مسمى "الطعم الثلاثي".
- يضاف مع توكسيد التيتانوس ويسمى "الطعم الثنائي".
- يلف بالتجميد.
- يحفظ في درجة حرارة +٤° إلى +٨° .

٢- توكسيد التيتانوس

- عبارة عن سم بكتيريا التيتانوس تم تحويله إلى توكسيد غير ضار.
- يمكن إضافته إلى توكسيد السعال الديكي والدفتريا تحت مسمى "الطعم الثلاثي".
- يمكن إضافته مع توكسيد الدفتريا تحت مسمى "الطعم الثنائي".
- يلف بالتجميد.
- يحفظ بالثلاجة في درجة +٤° إلى +٨° .

الجدول الزمني لتطعيمات الطفولة الأولية

زمن التطعيم	التطعيم
منذ اليوم الأول	الجرعة الصفرية لشلل الأطفال (سابين) نقط بالفم (نقطتين) على اللسان ويعطى في خلال ١٥ يوم من بعد الولادة. التطعيم ضد الدرن بي.سي.جي الجرعة تحتوي على ٠,٠٥ ملجم حقنا في الجلد أعلى الذراع الأيسر للطفل.
عند إتمام شهرين (٢ شهر)	التطعيم ضد شلل الأطفال (الجرعة الأولى) نقطتين على اللسان. التطعيم ضد الدفتريا والسعال الديكي والتيتانوس (الطعم الثلاثي) وهو حقن بالعضل ٠,٥ مللي في الجزء الخارجي لمنتصف الفخذ الأيسر. التطعيم ضد الالتهاب الكبدي (ب) ٠,٥ مللي يحقن بالعضل في الجزء الخارجي من منتصف الفخذ الأيمن.
عند إتمام أربعة شهور (٤ شهور)	التطعيم ضد شلل الأطفال (الجرعة الثانية). التطعيم الثلاثي (الجرعة الثانية). التطعيم ضد الالتهاب الكبدي (ب).
عند إتمام ستة شهور (٦ شهور)	التطعيم ضد شلل الأطفال (الجرعة الثالثة). التطعيم ضد الثلاثي (الجرعة الثالثة). التطعيم ضد الالتهاب الكبدي (ب).
عند إتمام تسعة شهور (٩ شهور)	التطعيم ضد الحصبة ٠,٥ مللي حقنا تحت الجلد بالذراع الأيمن. التطعيم ضد شلل الأطفال (الجرعة الرابعة) ٢ نقطة تحت اللسان. كبسولة فيتامين (أ)
عند إتمام ثمانية عشر شهرا (١٨ شهر)	جرعة منشطة ضد مرض شلل الأطفال. جرعة منشطة من الطعم الثلاثي. التطعيم ضد الحصبة، والنكاف، والحصبة الألماني (MMR) ٠,٥ مملي حقنا تحت الجلد بالذراع الأيمن. كبسولة فيتامين (أ)

ملحوظة:

بالإضافة إلى : ١ – كبسولة فيتامين (أ) عند التطعيم بالحصبة في عمر ٩ شهور.

٢ – ٢ كبسولة فيتامين (أ) عند التطعيم بالجرعة المنشطة عند ١٨ شهر.

حالة درن (سل رئوي)

أم ذكي صباح الخير يا دكتورة.

مقدمة الخدمة: صباح الخير يا أم ذكي.

أم ذكي يـــ دكـــتورة أنـــا بقالي اسبوعين عندي حرارة بالليل بالذات، وعرق وكحة، وكمان ماليش نفس للأكل، وحيلي مهدود.

مقدمة الخدمة: خير إن شاء الله، التي ساكنة فين يا أم ذكي؟ وعندك كام عيل؟

أم ذكي أنا بوابة عمارة في منشية ناصر، وعندي ٧ عيال.

مقدمة الخدمة: وعيشين في كام حجرة؟

أم ذكي كلنا في حجرة واحدة يا دكتورة، في بدروم العمارة.

بعد الكشف، طلب من أم ذكي بعض الفحوصات الطبية.

أم ذكي أنا حأعملهم فين يا دكتورة ده أنا ماحلتيش حاجة، مش ح أقدر أعمل الفحوصات.

مقدمة الخدمة ولا يهمك، أنا حأحولك إلى مستشفى الحكومة وهما يعملوا اللازم، وبعدين ترجعي لي تاني.

أم ذكي رجعت للدكتورة وكان التشخيص (درن) وقد تم تحويلها إلى مستشفى الصدر للعلاج.

حالة التيتانوس (الكزاز)

أم ابراهيم صباح الخير يا دكتورة.

مقدمة الخدمة: صباح الخير يا أم ابراهيم.

أم ابراهيم: يا دكتورة أنا بقالي ١٥ يوم والدة، وبعد اليوم العاشر من الولادة لقيت ابراهيم سخن قوي مرة واحدة. وكل ما أحاول أرضعه يرفض ويتخشب مني، وبقاله يومين مانع الرضاعة.

مقدمة الخدمة: أنتي والدة فين؟

أم ابراهيم: في البيت يا دكتورة.

مقدمة الخدمة: فيه حقنة أسمها تيتانوس ضد الميكروب، أخدتيها في فترة الحمل؟

أم ابراهيم لا يا دكتورة جارتي قالتلي أنها بتسقط.

مقدمة الخدمة: شوفي بقى، بسبب ولادتك في البيت، أكيد كان المكان غير معقم، والأدوات المستخدمة غير معقمة، وأنتي كمان لم تأخذي التطعيم بالحقنة ضد التيتانوس، وعشان كده ابنك أخذ الميكروب بسبب إهمالك.

أم ابراهيم: طب أعمل إيه يا دكتورة دلوقتي؟

مقدمة الخدمة: حأحولك إلى مستشفى الحميات.

99

٣. المسح الطبي للأطفال حديثي الولادة

أهدافه :

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 ٣ إلى ٤ أيام من الولادة.

الحالات الإيجابية :

١. <= ١٥ uu / سم٣ ← يعاد التحليل بعد يومين.

٢. <= ٤٠ uu / سم٣ ← يحول إلى الإختبار التأكيدي ويبدأ العلاج فورا.

تأكيد التشخيص :

١) التاريخ المرضي للعائلة وخاصة الأم فيما يتعلق بالغدة الدرقية أو تعاطي أدوية لها تأثير على وظيفتها.

٢) الفحص الكامل لكل من الأم والطفل.

٣) التحليل التأكيدي لهرموني (تي.إس.إتش) و (تي٤ الحر) من عينة دم وريدية من الطفل وذلك في الحالات الإيجابية فقط.

	طبيعي	إيجابي
تي.إس.إتش	٠,٦ – ٩	> ٩ uu / سم٣
تي٤ الحر	١٠ – ٢٨	< ١٠ بيكومول / لتر

جدول (تي.إس.إتش) جدول رقم ٨

100

٤) بحوث تشخيص فور بدء العلاج لتحديد مسببات المرض.

٥) موجات فوق صوتية ومسح ذري للغدة الدرقية للطفل مرة واحدة خلال السنة الأولى من عمره.

٦) العلاج المبدئي : ويبدأ فورا بأقراص إلتروكسين دون إنتظار نتيجة التحليل التأكيدي بجرعة ١٥ ملجم ١ كيلو من وزن الجسم، وتكون تقريبا ٥٠ ملجم للطفل كامل النمو، وتعطى عن طريق إذابة قرص إلتروكسين ٥٠ ملجم مطحون في ملعقة كبيرة من لبن الأم. وتعطى للطفل صباحا قبل الإرضاع بنصف ساعة.

المتابعة :

١) إكلينيكيا : بقياس الطول، الوزن، محيط الرأس وعمر العظام.

٢) معمليا : بتحليل دوري لهرموني (تي.إس.إتش) و (تي٤) بعد ٤ أسابيع من بدء العلاج ثم كل شهرين حتى نهاية السنة الأولى ثم كل ٦ شهور حتى البلوغ.

٣) متابعة النمو العظمي بعمل أشعة لليد اليسرى سنويا حتى سن البلوغ.

101

الكشف عن نقص هرمون الغدة الدرقية

الطبيبة اريك يا فاطمة.

فاطمة أهلا يا دكتورة.

الطبيبة الحمد لله انك ولدتي بالسلامة ، ياترى ح تسمي ابنك ايه؟

أم محمد : ح أسميه مصطفى زي ما أتفقت مع أبوه.

الطبيبة ربنا يخليه، لكن يا فاطمة فيه حاجة مهمة عايزاكي تعرفيها قبل ما ترجعي البيت، لازم تجيبي لنا مصطفى في الفترة من اليوم الثالث إلى السابع بعد الولادة يعني مش بعد كده، علشان نعمل له تحليل اسمه الكشف عن نقص هرمون الغدة الدرقية.

التحليل ده مجاني وهو عبارة عن شكة صغيرة في كعب الطفل بناخد منها نقطة دم على ورقة نشاف، مش أكتر من كده.

أم محمد والتحليل ده ضروري يا دكتورة ؟

الطبيبة ضروري جدا يا فاطمة لأن نقص الهرمون ده بيؤثر على ذكاء الطفل وعلى نموه، وفي حالة إن التحليل بيظهر إن الهرمون ده فعلا ناقص فنعطي للطفل العلاج المناسب فورا وبكده نحميه من إن ذكاؤه يتأثر.

أم محمد لكن أنا يمكن ماقدرش أخرج من البيت في الفترة دي.

الطبيبة ابعتي مصطفى مع أبوه أو أي شخص، لكن المهم تكوني مرضعاه ومشبعاه قبلها.

أم محمد إن شاء الله ح أجيب مصطفى علشان يحلل هو أنا عندي أغلى من صحة إبني.

٤. الإكتشاف المبكر للإعاقة في الأطفال

- الكشف الدوري الشامل على الأطفال منذ الولادة وحتى ٥ سنوات هو العامل الفعال لإكتشاف الإعاقة مبكر.
- يتم اكتشاف الإعاقة من خلال متابعة التطور الطبيعي للطفل.

التطور هو: أداء العضو لوظيفته بصورة طبيعية.

ويمكن تقييم التطور ومتابعته عن طريق:

- 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 مثل :

١. إصابة الحواس:

سمع	:	ضعف أو صمم.
إبصار	:	قصر نظر، طول نظر، عمى، حول.
كلام	:	عيوب نطق، بكم.

٢. أمراض حساسية للأغذية أو الأدوية.

٣. أمراض وراثية مثل أمراض الدم، وضمور العظام.

٤. تأخر النمو العقلي.

103

متابعة التطور في الطفل ما قبل السن المدرسي

عند سن	يمكن السؤال عن ذلك ابتداء من سن	يجب تحويل الطفل إن لم يؤدي ذلك بعد سن	يتم السؤال عن	يقوم بها	لا يستطيع القيام بها	غير متأكدة
شهرين	شهر	شهرين ونصف	- الرأس في مستوى الجسم عند حمله بالعرض.			
			- يتابع بعينه الحركات البندولية.			
			- يصرخ.			
			- يبتسم.			
٤ شهور	٣ شهور	٥ شهور ونصف	- يرفع رأسه وصدره مرتكزا على ساعديه.			
			- يمسك بالشخشيخة، يمد يده ليضرب عداد الخرز.			
			يلتفت عند سماع صوت أمه حركة غير كاملة.			
			- يستجيب بسعادة عند ملاطفته			
٦ شهور	٥ شهور	٨ شهور	يجلس مسنودا.			
			يمسك المكعب بكفه من راحة يده وأصابعه الخمسة.			
			يلتفت تجاه مصدر الصوت بكل رأسه.			
			يضحك لأمه ويخاف من الغرباء.			

متابعة التطور في الطفل ما قبل السن المدرسي

عند سن	يمكن السؤال عن ذلك ابتداء من سن	يجب تحويل الطفل إن لم يؤدي ذلك بعد سن	يتم السؤال عن	يقوم بها	لا يستطيع القيام بها	غير متأكدة
٩ شهور	٨ شهور	١٢ شهر	- يحبو - ينقل الأشياء من يده لفمه ويشير لأشياء دقيقة بالسبابة. - يقول ماما – بابا بدون تمييز . - يشير بحركة : باي باي			
١٢ شهر	٩ شهور	١٥ شهر	- يمشي حول الأثاث. - يمسك مكعب في كل يد. - يقول ماما – بابا – دادا بتمييز كامل. - يبدأ في التقليد ويعطي أمه لعبته عندما تطلبها.			
١٨ شهر	١٤ شهر	٢١ شهر	يمشي وحده ويصعد السلالم حبوا. يشخبط بالقلم على الورق – يبني برج مكون من ثلاث مكعبات. يتكلم من ٧ – ١٠ كلمات في المتوسط. يأكل بمفرده باستخدام الملعقه.			

متابعة التطور في الطفل ما قبل السن المدرسي

عند سن	يمكن السؤال عن ذلك ابتداء من سن	يجب تحويل الطفل إن لم يؤدي ذلك بعد سن	يتم السؤال عن	يقوم بها	لا يستطيع القيام بها	غير متأكدة
٢٤ شهر	١٨ شهر	٣٠ شهر	يطلع وينزل السلالم معتمدا على الحائط – يجري جيدا. – يقلد الخط المستقيم – يبني برج مكون من ٦ درجات. – يقول جملة من كلمتين. – يستخدم الملعقة جيدا – يتحكم في البول أثناء النهار.			
٣٦ شهر	٣٠ شهر	٤٢ شهر	يرسم دائرة عندما نرسم أمامه – يبني برج مكون من ٨ مكعبات. – يقول جملة من ٣ كلمات. – يعرف أسمه وسنه ونوعه – يتحكم في البول أثناء الليل والنهار.			
٤٨شهر	٣٦ شهر	٦٠ شهر	ينزل السلالم بقدم تلو الأخرى. يرسم شخص من ٣ أجزاء فقط. يقول جمله من ٤ كلمات. له أصدقاء – يفهم قواعد الألعاب.			

متابعة التطور في الطفل ما قبل السن المدرسي

عند سن	يمكن السؤال عن ذلك ابتداء من سن	يجب تحويل الطفل إن لم يؤدي ذلك بعد سن	يتم السؤال عن	يقوم بها	لا يستطيع القيام بها	غير متأكدة
٦٠ شهر	٤٨ شهر	٧٢ شهر	يقف على أي قدم لمدة ٦ ثواني. يرسم شخص من ٦ أجزاء. يمكنه التعرف على عكس بعض الكلمات (كبير – صغير).			

(مقتبس) متابعة التطور في الطفل ما قبل السن المدرسي (جدول رقم)

حالة طفل عمره سنة ويعاني من تخلف عقلي بسيط (طفل منغولي)

مقدم الخدمة أهلا وسهلا يا مدام، أتفضلي.

المدام أهـــلا يا دكتور، انا جاية النهاردة لأني لاحظت أن الواد شريف ابني فيه حاجة غير طبيعية.

مقدم الخدمة يا ترى ابتديتي تلاحظي العلامات غير الطبيعية دي من سن قد ايه؟

المدام أنا لاحظت أن شريف وهو سنه شهرين ان شعره غير طبيعي وشكل راسه وعينيه فيها حاجة مختلفة عن الأطفال التانيين.

مقدم الخدمة: طب وبعدين؟ فيه حاجة مهمة تانية لاحظتيها عليه؟

المدام يوه أنا لاحظت بعد كده أنه بيطلع لسانه دايما من بقه، وأنه بينام لمدة كبيرة، ولغاية دلوقتي مش بيزحف ومش بيقف لوحده.

مقدم الخدمة طب يا ستي ممكن أسألك شوية أسئلة تجاوبي عليها بصراحة وركزي معايا.

المدام اتفضل يا دكتور.

مقدم الخدمة: يا ترى انتي وجوزك قرايب؟

المدام لا ده كان ابن الجيران.

مقدم الخدمة طب حضرتك اتجوزتي وسنك كام سنة؟

المدام كان سني وقت الخطوبة ٣٠ سنة، ولكني دخلت بعد ٤ سنين يعني ٣٤ سنة.

مقدم الخدمة: طب فيه حد في العيلة بنفس الشكل بتاع ابنك؟

المدام لا مفـــيش، ولكني سألت بعض الجيران عندهم حالة زي حالة ابني وبيقولوا عليه ده طفل مش طبيعي.

مقدم الخدمة: طب تسمحي لي أفحص الطفل؟

بعد الفحص

مقدم الخدمة شوفي يا ستي. الطفل ده فعلا مش طبيعي وبنسميه طفل منغولي، وده نتيجة شوية عيوب وراثية. ودرجات التخلف اللي ممكن تصيبه بتختلف من طفل لآخر وبيبان لما يبتدي يتكلم ويمشي ويعرف اللي حواليه. وطريقة العلاج بتاعته بتبقى عن طريق تعليمه وتدريبه على مهارات معينة بتعتمد على درجة ذكاؤه، وده بيكون في مدارس متخصصة.

المدام يعني فيه أمل يبقى كويس يا دكتور؟ ويا ترى فيه أدوية أديها له؟

مقدم الخدمة: إن شاء الله خير، وتعاليلي تتابعي كل شهر مرة وأنا ح أكتب لك على شوية فيتامينات لغاية ما أشوفك المرة اللي جاية. وراعي في الحمل القادم أنك تتعرفي على أخصائي علشان يعمل لك تحليل معين يضمن أن الطفل القادم طبيعي.

المدام متشكرة جدا يا دكتور.

مقدم الخدمة: مع السلامة.

109

حالة متابعة طفل تم اكتشاف عيب في سمعه

الدكتور أهلا يا أم علي.

الأم ازيك يا دكتور.

الدكتور خير إن شاء الله.

الأم أنا حاسة إن علي مش بيسمع لما أنادي عليه.

الدكتور هو عمره قد إيه؟

الأم ٤ شهور.

الدكتور وأنتي حامل فيه أخذتي دوا أو سخنتي؟

الأم مش فاكرة قوي.

الدكتور لأ حاولي علشان ده شيء مهم.

الأم والله انا فاكرة أني وأنا حامل كان فيه صديد في البول وأخدت حقن مش فاكرة أسمها بالظبط، هو اسم زي جرسين / جراموس .. حاجة زي كده.

الدكتور: حقن مثل جاراميسين أو الكلوراميفينيكول بس خلي بالك أن فيه أدوية تانية ممكن تؤدي إلى هذا العيب.

الأم أيوه بالظبط يا دكتور، وأخذتها حوالي ١٠ أيام والحمد لله خفيت من الصديد والوجع.

الدكتور لكن للأسف الحقن ديه بتأثر على سمع الطفل لما تتاخد أكثر من ٥ أيام.

الأم والعمل يا دكتور؟

الدكتور أطمني، أنا حأبعتك مركز السمع والكلام وهما ناس متخصصين وحيقدروا إن شاء الله يقيموا الحالة لأنك جيتي في الوقت المناسب.

110

الأم ربنا يخليك يا دكتور.

حالة طفل عمره ١٨ شهر ولم يتم الإنتباه إلى عدم قدرته على المشي

الأم صباح الخير يا دكتور.

الدكتور: أريك يا أم محمد. محمد أخباره إيه؟

الأم كويس لسة ما مامشيش بس ابن خالته قده ومشي.

الدكتور: أنتي طعمتيه في ميعاده؟

الأم أيوه.

الدكتور: بياكل كويس؟

الأم أيوه.

الدكتور: بياخد باله منك لما بتنادي عليه؟

الأم مش قوي.

الدكتور: الممرضة ما سألتكيش قبل كده عن حركته؟

الأم ولا مرة.

الدكتور: ليه ما كنتيش بتخشي لي أكشف عليه؟

الأم ماحدش قاللي. أنا كنت بأطعمه وأمشي علطول.

الدكتور: طيب خليني أكشف عليه.

(أكتشف الطبيب بعد الكشف أن الطفل مصاب بالشلل المخي C. Palsy)

الدكتور: هو أتولد طبيعي؟

الأم أيوه في البيت، بس الولادة أخدت وقت طويل.

الدكتور: للأسف أنتي جيتي متأخر، كان لازم تخشي لي أكشف على محمد مع كل تطعيم.

الأم والعمل يا دكتور؟

الدكتور: حأحولك إلى المستشفى وهما يقرروا إللي ح يتعمل.

الأم شكرا يا دكتور.

112

٥. التطور النفسي للطفل

التنبيه على الأم

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

دراسة حالة عن التطور النفسي للطفل

إيمان (ممرضة العيادة) : حمدا لله على سلامتك يا أم أحمد وربنا يخلي لك أحمد.

أم أحمد الله يسلمك يا ست الدكتورة.

إيمان (ممرضة العيادة) : لازم تلاغي أحمد باستمرار وتعامليه كأنسان كبير وتلعبي معاه.

أم أحمد: امتى ألاغيه؟

إيمان (ممرضة العيادة) : قبل ما ترضعيه كلميه وانتي بتبصي له.

أم أحمد: وامتى العب معاه يا ست الدكتورة؟

إيمان (ممرضة العيادة) : وقت الاستحمام وانتي بتحمي أحمد العبي معاه وحضري له لعب كاوتش تلفت نظر، وتراعي ان تكون نظيفة وما تضرهوش.

أم أحمد: متشكرة قوي يا ست الدكتورة.

دراسة حالة عن G.W.S

محمد (الطبيب) وامتى يا أم علي لاحظتي ان علي مابيتلفتش لك؟

أم علي من حوالي شهر حسيت أنه لا يستجيب لما أكلمه يعني من الولادة.

محمد (الطبيب) : كويس يا أم علي أنك لاحظتي ذلك، أنا ح أحولك إلى د.علي فى قسم الأنف والأذن للفحص وعمل اللازم.

أم علي شكرا يا دكتور محمد.

114

٦. إكتشاف الأمراض المعدية والأمراض الأخرى

يوجد العديد من الأمراض المعدية التي تصيب الأطفال في مرحلة النمو وأهم هذه الأمراض:

١. شلل الأطفال:

يوجد ثلاثة أنواع ممكن أن تصيب الطفل.

ينتج شلل الرجلين 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:

إن عدم تطعيم الطفل ضد شلل الأطفال يعرضه للإصابة بالمرض والذي يظهر بالشكل التالي:

حوالي ٥١° إرتفاع في درجة الحرارة، صداع، آلام بالرقبة والظهر، وقد يصاحبها إرتخاء في العضلات وفقدان الإحساس بها في مناطق الساقين.

ولذلك يجب على الأم الإسراع في تطعيم المولود عقب الولادة مباشرة بالجرعة الصفرية، وتطعيمه حسب جدول التطعيمات وكذلك بجميع الحملات القومية ضد شلل الأطفال. وفي حالة اكتشاف الحالة أو الشك فيها يجب إخطار الوحدة الصحية لإجراء اللازم.

٢. الحصبة:

مرض طفحي ينتج عن الإصابة بفيروس وينتقل عن طريق الرزاز من الأنف أو الفم. ويكون نقل العدوى خلال من ٧ إلى ٩ أيام بعد ظهور الطفح، ويكتسب المولود مناعة طبيعية من خلال الأم وتستمر معه المناعة حتى بلوغه تسعة أشهر.

والحصبة تظهر بالأعراض الآتية:

إرتفاع ضعيف في درجة الحرارة، كحة، عطس، إحمرار بالعينين وذلك في مدة من ٣ إلى ٥ أيام من الإصابة، ويظهر بعد ذلك طفح جلدي ويصاحبها إرتفاع شديد في درجة الحرارة، ويظهر الطفح أولا خلف الأذن ثم بالوجه وينتشر على الظهر والبطن والساقين والذراعين وخلال أربع إلى عشرة أيام يختفي الطفح تركا بقع بنية مكانه.

وحيث أن فترة حضانة المرض أسبوعين يمكن خلالها نقل العدوى من طفل إلى آخر لذا يجب عزل الطفل عن باقي الأطفال لتجنب الإصابة خاصة الأطفال في سن المدرسة.

ويجب تطعيم الأطفال بطعم MMR (التطعيم ضد الحصبة ، والحصبة الالمانية ، والنكاف)ونوصي بالعلاج الآتي عن الإصابة بمرض الحصبة:

١. الراحة في الفراش.

٢. خافضات للحرارة.

٣. مضاد حيوي إذا لزم.

٢. الدرن:

الدرن هو مرض معدي يصيب الأطفال والكبار. ويعتبر الدرن أحد الأمراض الاجتماعية حيث ينتشر في المجتمعات ذات المستوى البيئي المنخفض والتي تعاني من أمراض سوء التغذية وكذلك يمكن أن يظهر في مرضى السكر والسرطان ومرضى نقص المناعة المكتسبة.

ويحتاج المرض إلى علاج طويل ومكلف، وقد لا يستطيع المريض ممارسة عمله اليومي ولذلك فإن لهذا المرض انعكاسات سيئة على الفرد والأسرة والمجتمع اقتصاديا وصحيا.

مسبب المرض:

باسيل الدرن الإنساني أو الحيواني الذي يستطيع أن يعيش شهورا في الأماكن الرطبة والمظلمة (Acid Fast bacilli).

مستودع العدوى:

الانسان المريض أو الحيوان المريض.

طريقة العدوى:

أ. الاختلاط المباشر مع المريض أو استعمال ادواته الخاصة (بالمعاشرة اليومية ولفترة طويلة) أو الرذاذ أ. الهواء في حالة الدرن الرئوي.

ب. الطعام الملوث خاصة الألبان ومنتجاتها ولحوم الحيوانات المريضة الغير مطهية جيدا في حالة الدرن الحيواني.

116

فترة الحضانة

من ٤ أسابيع إلى ١٢ أسبوع حتى ظهور البؤرة الأولية ثم تظهر أعراض المرض خلال سنة.

اعراض المرض

تبدأ الأعراض بارتفاع في درجة الحرارة ليلا مع عرق غزير وفقدان الشهية والهزال والشعور بالتعب بالإضافة إلى الأعراض التي تعتمد على الجهاز المصاب بالجسم لأن المرض يمكن أن يصيب الغدد الليمفاوية والرئتين والمفاصل والعظام والكليتين والجهاز الهضمي والتناسلي والغشايا السحائية الخ.

التشخيص

أ. كلينيكي بما في ذلك التاريخ المرضي.

ب. الفحص بالأشعة.

ت. معملي بعزل بسيل الدرن من افرازات المريض كالبصاق والبول وسوائل الجسم كسائل النخاع.

طرق الوقاية والمكافحة

أ. التغذية السليمة.

ب. إصحاح البيئة بما في ذلك المسكن الصحي.

ت. العادات الصحية السليمة.

ث. البعد عن الأماكن المزدحمة سيئة التهوية.

ج. الرقابة الصحية على الأغذية خاصة اللحوم والألبان ومنتجاتها.

ح. مكافحة المرض في الحيوان.

خ. التطعيم ضد المرض للوقاية من الدرن الحاد المنتشر والالتهاب السحائي الدرني في الأطفال.

طرق المكافحة

أ. الإبلاغ عن الحالات الجديدة للسلطة الصحية المحلية.

ب. العزل ليس ضروريا ولكن في حالات التدخل الجراحي يحال المريض إلى مستشفى الصدر.

ت. العلاج.

117

ث. التطهير: يتم تطهير مخلفات وافرازات المريض وأدواته الخاصة.

ج. المخالطين: يتم حصرهم وفحصهم للمرض واتخاذ اللازم نحو المصابين منهم.

ح. التثقيف الصحي.

٤. التيتانوس (الكزاز):

الكزاز مرض حاد ينتج عن تلوث الجروح موضعيا بنوع معين من البكتيريا التي تفرز سمومها مسببة أعراضا عصبية – عضلية وقد يؤدي إلى الوفاة.

وإذا أصاب المرض طفل حديث الولادة (أقل من ٢٨ يوما) فإنه يسمى التيتانوس الوليدي وغالبا ما يحدث ذلك إذا تلوثت سرة الوليد بالميكروب وكانت الأم غير محصنة ضد التيتانوس.

مسبب المرض:

باسيل التيتانوس.

مستودع العدوى:

أمعاء الحيوانات (البقر – الجاموس – الحصان – الحمار – الغنم..الخ) والتربة الملوثة بروث الحيوانات.

طريقة العدوى:

تلوث الجروح (السرة بالنسبة لحديثي الولادة) بمسبب المرض الموجود بالتربة (الملوثة بروث الحيوانات) أو الآلات والغيارات غير المعقمة.

فترة الحضانة:

من ٣ – ٢٨ يوما حسب مكان الجرح ودرجة عمقه والمتوسط ١٠ أيام.

أعراض المرض:

حمى حادة – آلام شديدة بالعضلات – تقلصات وخاصة في عضلات المضغ والرقبة والجذع – عدم القدرة على البلع – تشنجات. وأهم أعراض التيتانوس الوليدي هي:

118

طفل يولد ويرضع طبيعي ثم يتوقف عن الرضاعة بعد ٣ – ٤ أيام وتحدث تشنجات وتقلصات في العضلات وخاصة عضلات التنفس مما يؤدي إلى صعوبة بالغة في التنفس والإختناق ، كما تحدث تشنجات وتقلصات في عضلات الجناح وتوبات تشنجية قد تؤدي إلى الوفاة.

طرق الوقاية

التطعيم ضد التيتانوس للأطفال بالطعم الثلاثي ثلاث جرعات في العام الأول من العمر ثم جرعة منشطة حين يبلغ الطفل عام ونصف، ثم جرعتان منشطتان بالطعم الثنائي في السن المدرسي. ويمكن وقاية الأطفال حديثي الولادة من مرض التيتانوس الوليدي عن طريق تطعيم الأمهات بجرعتين من طعم ضد التيتانوس أثناء الحمل بعد الشهر الثالث (أنظر التطعيمات).

طرق المكافحة

- الإبلاغ عن الحالة خلال ٢٤ ساعة من الاكتشاف.
- العزل غير ضروري حيث أن المرض لا ينتقل من شخص لآخر.
- التطهير: تطهير غرف العمليات والاستقبال والأماكن التي تردد عليها المريض في المستشفيات.
- التعقيم الجيد للآلات التي استخدمت في الولادة والتخلص من المخلفات المشكوك في تلوثها بالحرق (في المحارق المخصصة).
- تدريب القائمات بالتوليد على طرق التوليد النظيفة والآمنة.

اجراءات المخالطين: لا يوجد.

وفي حالة ظهور حالة تيتانوس وليدي:

- يجب التبليغ عنها فورا.
- يتم إجراء التقصي الوبائي والتعرف على من باشر عملية التوليد.
- تطعيم الأم بجرعتين ضد التيتانوس بينهما شهر إذا لم يكن قد سبق تطعيمها أو إعطاء الأم جرعة واحدة منشطة إذا كانت تستحق.
- القيام بحملة تطعيم محلية ضد التيتانوس للإناث في سن الإنجاب (١٥ – ٤٩ عام) بثلاث جرعات ضد التيتانوس مع مراعاة الفترة الزمنية الواجبة بين الجرعات.

٥. 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.

مستودع العدوى:

الإنسان كمريض أو حامل ميكروب.

طريقة العدوى:

الرذاذ الصادر من مريض أو حامل ميكروب او أدوات المريض أو دخول الميكروب للحلق عن طريق شرب اللبن الملوث.

فترة الحضانة

من ٢ – ٥ أيام.

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.

التشخيص:

أ. اكلينيكيا.

ب. معمليا: وذلك بأخذ مسحة من مكان الإصابة وعمل مزرعة والفحص لباسيل الدفتريا.

120

طرق الوقاية:

- تطعيم الأطفال ضد الدفتريا بالطعم الثلاثي ثلاث جرعات في العام الأول من العمر، ثم جرعة منشطة حين يبلغ الطفل عام ونصف، ثم جرعتين منشطتين بالطعم الثنائي في السن المدرسي.
- العناية بتعقيم أو بسترة اللبن أو غليه جيدا قبل استخدامه.

مكافحة المرض:

- الإبلاغ الفوري عند اكتشاف الحالة.
- العـــزل: يتم عزل المريض وحامل الميكروب ولا يفرج عنه إلا بعد ظهور مسحتين متتاليتين سلبيتين مأخوذتين من مكان الإصابة.
- التطهير: يتم تطهير غرفة المريض والأدوات المستخدمة.

المخالطون:

أ. مناظرة المخالطين لمدة ٧ أيام.

ب. تحصين المخالطين على النحو التالي:

جدول تحصين المخالطين لمريض الدفتيريا

العمر بالعام	المخالط	سابقة التحصين ضد الدفتيريا	الإجراء المتبع
أقل من ١٢ عام	مباشر	- مستكمل التطعيم والجرعة المنشطة.	نصف سم٣ من توكسيد الدفتريا.
		- غيـــر مستكمل التطعيم أو الجرعة المنشطة.	٤٠٠٠ وحدة مصل ضد الدفتريا وبدء اســـتكمال التطعيم أ. الجرعة المنشطة في نفس اليوم ولكن بمحقن منفصل. وينصح بإعطاء البنسلين.
	غير مباشر	- مستكمل التطعيم.	نصف سم٣ (جرعة منشطة من توكسد الدفتريا.
		- غير مستكمل.	يستكمل التطعيم.
أكثر من ١٢ عام	مباشر وغير مباشر	- غير مستكمل التطعيم	يستكمل التطعيم.
		- مستكمل التطعيم	مناظرة.

121

٦. السعال الديكي :

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

مسبب المرض:

بسيل السعال الديكي. (بوردتيلا برتيسس).

مستودع المرض:

الإنسان المريض.

طريقة العدوى:

عن طريق الرذاذ المتطاير من فم وأنف المريض.

فترة الحضانة:

عادة ١٠ أيام ولا يتعدى ٢١ يوم.

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 قيء.

التشخيص:

أ. الكلينيكي.

ب. معمليا: مزرعة من رذاذ المريض، وفصل الباسيل.

طرق الوقاية:

أ. تطعيم الأطفال ضد المرض بالطعم الواقي (أنظر جدول التطعيمات).

ب. التهوية الجيدة وتجنب الازدحام في الأماكن سيئة التهوية.

ت. العادات الصحية السليمة.

مكافحة المرض

أ. الإبلاغ عن الحالة للسلطات الصحية.

ب. العزل في غرفة منفصلة بعيدا عن الأطفال.

ت. تطهير أدوات المريض.

ث. التثقيف الصحي.

٧. الإلتهاب الكبدي الفيروسي :

تشكل أمراض الكبد عموما وخاصة الأمراض الفيروسية مشكلة صحية عالمية حتى الآن، وبالرغم من اكتشاف الطرق المعملية للتشخيص والمعلومات الوفيرة عن الفيروسات المسببة للمرض وطرق نقل العدوى إلا أن هذا المرض لازال يشكل أكثر الأمراض الفيروسية خطورة. وقد أظهرت الدراسات الوبائية لهذا المرض أن الغالبية العظمى من المصابين بهذه الفيروسات لا تظهر عليهم أية أعراض لإلتهاب الكبد.

وقد سجل هذا المرض منذ ٢٠٠٠ سنة بواسطة العلماء الرومان واليونانيين على أنه مرض الصفراء.

تاريخ اكتشاف الفيروسات المسببة للإلتهاب الكبدي الفيروسي:

١. في عام ١٩٦٢ تم اكتشاف ما يسمى بأنتيجين استراليا وقد ثبت أن هذا الأنتيجين هو فيروس ب.

٢. عام ١٩٧٣ تم اكتشاف فيروس التهاب الكبدي (أ) وذلك باكتشاف الفيروس في براز المرضى بواسطة الميكروسكوب الالكتروني.

٣. عام ١٩٧٧ تم اكتشاف الفيروس (د).

٤. عام ١٩٨٨ تم اكتشاف فيروس التهاب الكبدي (هـ).

٥. عام ١٩٨٩ تم اكتشاف فيروس التهاب الكبدي (سي).

مسببات المرض:

١. فيروس التهاب الكبدي نمط أ A. ويسبب التهاب كبدي وبائي.

٢. فيروس التهاب الكبدي نمط ب B ويسبب التهاب الكبد المصلي.

٣. فيروس التهاب الكبدي نمط د D ويكون مصاحبا مع الفيروس B.

123

٤. فيروس التهاب الكبدي نمط سي C ويسبب التهاب الكبد الفيروسي وخاصة بعد نقل الدم.

٥. فيروس التهاب الكبدي نمط هـ E ويسبب التهاب الكبد الفيروسي هـ.

وبائيات المرض

يمثل مرض التهاب الكبد الفيروسي مشكلة صحية خطيرة في كثير من دول العالم خاصة في المناطق الموجود فيها المرض بصورة متوطنة مثل دول شرق آسيا، الدول الأفريقية ودول حوض البحر الأبيض المتوسط ودول أمريكا اللاتينية. والإصابة بفيروس الإلتهاب الكبدي (ب) بمفرده أو مع فيروس (د)، أو بفيروس التهاب الكبدي (سي) قد يؤدي إلى مضاعفات تتراوح ما بين التهاب مزمن بالكبد وتليف الكبد إلى سرطان الكبد. كما أن الإصابة بالفيروس ب، سي قد تؤدي إلى أن يصير الشخص حاملا للفيروس مؤقتا أو مدى الحياة.

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.

فترة الحضانة

تعتمد على نوع الفيروس المسبب للمرض، وعلى العموم فهي من ١٥ يوما إلى ستة أشهر للفيروس نمط(أ) و من ٤٥ – ١٨٠ يوما للفيروس نمط (ب).

التشخيص

اكلينيكي من الأعراض.

معملي بالإليزا ELISA وأو PCR .

124

طرق الوقاية

حسب نوع الفيروس.

- **بالنسبة للفيروس أ ، هـ**

أ. الرقابة الصحية على الأغذية.

ب. توفير وسلامة مياه الشرب.

ت. العادات الصحية السليمة.

- **بالنسبة للفيروس ب ، سي**

أ. مراقبة بنوك الدم وفحص الدم قبل إعطاؤه.

ب. استخدام المحاقن ذات الاستخدام الواحد.

ت. العناية بتعقيم الآلات الجراحية.

ث. بالنسبة للفيروس (ب) بتطعيم الأطفال والفئات الأكثر تعرضا للعدوى بالطعم الواقي من الإلتهاب الكبدي (ب) (انظر جدول التطعيمات).

ج. التطهير.

مكافحة المرض

أ. الإبلاغ عن الحالات للسلطات الصحية المختصة.

ب. العزل (غير ضروري).

ت. التطهير : يتم تطهير افرازات المريض وأدواته الخاصة والتخلص من السرنجات المستخدمة بطريقة صحية.

ث. الإرشاد الصحي والنفسي بالنسبة للمريض والمخالطين.

ج. التثقيف الصحي للجماهير.

125

٨. 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 ١٠ أيام – ويتراوح ما بين ٨ – ١٣ يوما.

وبائية المرض:

- في الفترة ما قبل التطعيم كانت تحدث موجات وبائية كل سنتين.
- بعد التطعيم طالت المدة بين الموجات الوبائية وارتفعت الفئة العمرية للحالات مع انخفاض عدد الحالات بعد أن اختلفت وبائية المرض بحيث أصبحت مرتبطة بنسبة التغطية بالتطعيم.

أعراض المرض:

- ارتفاع درجة الحرارة.
- رشح.
- سعال.
- إحمرار بالعينين.
- اضطرابات معوية.
- ثم يبدأ الطفح الجلدي المميز بعد ثلاثة أيام من ارتفاع درجة الحرارة.

ومضاعفات المرض كثيرة وتتمثل في النزلات الشعبية والالتهابات الرئوية والنزلات المعوية والتهابات العيون والتشنجات والتهاب المخ والوفاة ٨ % من الحالات حيث تعتبر الحصبة ضمن أكثر سبعة أمراض تسبب الوفيات الأطفال تحت.

التشخيص اكلينيكيا

- عزل الفيروس معملي.
- زيادة الأجسام المضادة إلى أربعة أضعاف.

طرق الوقاية

أ. التطعيم ضد الحصبة للأطفال بجرعتين (عند ٩ شهور بطعم الحصبة، ١٨ شهرا بطعم MMR).

ب. التهوية الجيدة وتجنب الإزدحام في الأماكن سيئة التهوية.

ت. العادات الصحية السليمة.

ث. إضافة جرعة كبسولة فيتامين (أ) (١٠٠ ألف وحدة) مع تطعيم الحصبة عند عمر ٩ شهور.

ج. إضافة جرعة ٢ كبسولة فيتامين (أ) (٢٠٠ ألف وحدة) مع تطعيم المنشطة عند عمر ١٨ شهر.

مكافحة المرض

أ. الإبلاغ عن الحالات للسلطات الصحية.

ب. عزل المريض في غرفة مستقلة بعيدا عن الأطفال.

ت. تطهير أدوات وإفرازات المريض.

ث. التثقيف الصحي.

٩. الحصبة الألماني (RUBELLA):

هو مرض شديد العدوى يصيب الأطفال والكبار ومتميز 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.

مستودع المرض:

الإنسان المريض.

طرق انتقال العدوى:

- عن طريق رذاذ الإنسان المريض أو الحامل للفيروس.
- الأطفال المصابون بمتلازمة الحصبة الألمانية الخلقية.

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

فترة الحضانة:

من ١٢ – ٢٣ يوم.

وبائية المرض:

يوجد المرض في جميع أنحاء العالم وتزداد الإصابة بالمرض في أواخر الشتاء وبداية الربيع.

وتحدث العدوى عند ظهور الطفح إلا أن الفيروس قد ينتشر من الأولاد المصابين قبل ظهور الطفح عليهم.

أعراض المرض

٣٠ – ٥٠ ٪ من الحالات تكون بسيطة أو بصورة غير الكلينيكية.

يبدأ المرض بظهور الطفح الجلدي الباهت على الوجه ثم ينتشر من الرأس للقدم ويستمر لمدة ٣ أيام مع التهاب بالغدد الليمفاوية بالرقبة والعنق وخلف الأذن مع الألم في المفاصل وملتحمة العين.

وفي الكبار تبدأ الأعراض بارتفاع بسيط في درجة الحرارة مع تورم في الغدد الليمفاوية مع التهاب بالجهاز التنفسي ثم يبدأ الطفح الجلدي.

متلازمة الحصبة الألمانية

تتميز بوجود العلامات الآتية:

- مياه بيضاء (كتاركت) أو حدوث مياه زرقاء بالعين.
- تشوهات خلقية بالقلب.
- فقد السمع – بقع في العين.
- كلل وبحث تضخم بالطحال.
- صفراء.
- ضمور بالمخ وضعف الذاكرة.
- التهاب بأغشية المخ.

الوقاية

التطعيم بطعم MMR الروتيني.

تطعيم الفتات العمرية المستهدفة من الإناث في سن الإنجاب ضد مرض الحصبة الألمانية 'حملات' لمنع حدوث حالات متلازمة الحصبة الألمانية الخلقية Congenital Rubella Syndrome (CRS) .

التثقيف الصحي لإتباع العادات الصحية الجيدة.

مكافحة المرض

- الإبلاغ عن الحالة.
- العزل في غرف مستقلة بعيدا عن الأطفال.
- التطهير لإفرازات المريض.
- التثقيف الصحي.

١٠. 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 المجموعة فيروسات الأنفلونزا.

مستودع المرض

الانسان.

طرق انتقال العدوى

الرزاز.

فترة الحضانة

١٤ – ٢٥ يوم.

وبائية المرض

- ينتشر في جميع أنحاء العالم.
- تزداد الإصابة به في فصلي الشتاء والربيع.

أعراض المرض

يبدأ المرض بارتفاع بسيط في درجة الحرارة مصحوبا بصداع وآلام بالعضلات وتورم بإحدى الغدد اللعابية وخاصة الغدد النكفية (٢٠ – ٤٠ %) من الحالات وتستمر الأعراض لمدة أسبوع وتنتهي خلال ١٠ أيام، ويكون المريض قادرا على نقل العدوى من ٩ أيام قبل حدوث تورم الغدد إلى مدة حوالي ٢٥ يوما أو حتى زوال المرض أو زوال تورم الغدد.

مضاعفات المرض

- التهاب السحايا (١٥ % من الحالات) ولا تترك أثرا.
- التهاب الخصية (٢٥ – ٥٠ %) للذكور البالغين وقد تسبب ضمورا بالخصية.
- التهاب بالمبيض (٥ % من الحالات) الإناث البالغة.
- التهاب البنكرياس وهناك دراسات عن احتمال الإصابة بمرض السكري في المستقبل.
- الصمم.

التشخيص

- إكلينيكي.
- معملي.
  - أ. عزل فيروسي.
  - ب. زيادة الأجسام المضادة.

الوقاية

- التطعيم الروتيني بطعم MMR في عمر ١٨ شهرا.
- التهوية الجيدة.
- اتباع العادات الصحية الجيدة.

مكافحة المرض

- عزل المريض.
- التطهير.
- تطعيم الفئة العمرية المستهدفة.

131

الوقاية من الأمراض المستهدفة بالتطعيم

يمكن الوقاية من هذه الأمراض:

تطعيم الإناث والسيدات في سن الإنجاب والحوامل ضد التيتانوس.

تطعيم الوليد ضد الدرن.

تطعيم الرضع ضد شلل الأطفال.

تطعيم الرضع ضد الدفتريا والسعال الديكي والتيتانوس والالتهاب الكبدي الفيروسي ب.

تطعيم الرضع ضد الحصبة.

تطعيم الرضع ضد الحصبة والنكاف والحصبة الألماني (MMR).

انظر جدول التعليمات.

نرجو اتباع تعليمات التطعيمات التي تصلكم فور إصدارها.

شلل الأطفال

الدكتور: خير يا أم أحمد؟

أم أحمد: ألحقني يا دكتور، الواد سخن وبعد كام يوم لقيت رجله بيجرها ومش عارفة فيه إيه.

الدكتور: عمر الولد كام؟

أم أحمد ٣ سنوات.

الدكتور: طعمتيه يا أم أحمد؟

أم أحمد تطعيم إيه يا دكتور أنا ماطعمتش الولد خالص.

الدكتور: ده كلام يا أم أحمد؟ أنتي ماتعرفيش فايدة التطعيم؟ علشان كده الولد جاله شلل أطفال.

أم أحمد هو إيه شلل الأطفال ده؟

الدكتور: مرض بيجي للأطفال اللي ما اطعموش وبيدمر الخلايا العصبية علشان كده الواد تشل ومش قادر يمشي على رجله.

أم أحمد وده له علاج يا دكتور؟

الدكتور: المرض ده مالوش علاج، العلاج هو أن الطفل كان لازم يطعم ولازم تعرفي أن التطعيم بيحمي العيل من الشلل.و الجرعات حسب جدول التطعيمات والحملات كلها لازم ياخدها.

طفح جلدي - حصبة

الدكتور: صباح الخير يا فاطمة، خير إن شاء الله؟

فاطمة يا دكتور ابن الجيران عنده طفح في جسمه وأنا خايفة على إبني يتعدي منه.

الدكتور: يا فاطمة الطفح الجلدي له أسباب كتيرة، المهم الطفح ده شكله إيه ومعاه حرارة ولا مفيش.

فاطمة هو سخن وعطس وبعد كام يوم ظهر طفح في جسمه كله وسمعت من جارتي أنها حصبة وقالت لي هات إبنك علشان يحصب معاه. ومش عارفة يا دكتور أسمع كلامها ولا أبعد علشان أبني ما يحصبش.

الدكتور: الحصبة مرض معدي وإذا كان إبنك أطعم وهو صغير عند ٩ شهور فهو عنده مناعة، وهناك تطعيم آخر (MMR) علشان الإصابة بالحصبة الألمانية التهاب الغدة النكفية بالإضافة للحصبة العادية في سن سنة ونصف.

وإذا كان ما أخشي التطعيم أبعديه عن ابن الجيران لأنه مرض معدي ممكن يعدي إبنك.

فاطمة شكرا يا دكتور.

التهابات الجهاز التنفسي

التعرف على المرض

- الأم هي القادرة على ملاحظة حالة طفلها.
- في البداية تظهر أعراض عامة منها:
  - قلة الحركة.
  - قلة الرضاعة.
  - كثرة البكاء.
  - كثرة النوم.
  - ارتفاع درجة الحرارة.
- قد تظهر أعراض محددة على الطفل مثل:
  - كحة وضيق التنفس (نهجان) / سرعة التنفس.
  - ألم بالحلق.
  - رشح.
  - سهل.

التهابات الجهاز التنفسي الحادة

أ 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 هادئ.

- كثرة النوم غير الطبيعي وعدم القدرة على الاستيقاظ.
- نقص الطعام والشراب والرضاعة الطبيعية.
- ارتفاع درجة الحرارة.

– عند ظهور أي من علامات الخطر يجب التوجه إلى الطبيب الذي يقوم بدوره بتحويل الحالة إلى المستشفى فوراً.

ب 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 التي سبق استخدامها وتحليلها بالماء لأنها غير فعالة.
- حفظ الأدوية في مكان جاف مظلم بعيداً عن أيدي الأطفال.
- عدم تنظيف الحجرات أو التدخين في وجود الأطفال.

ت المتابعة

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

التعرف على المرض

الأم: صباح الخير يا دكتور.

الدكتور: صباح الخير يا أم ليلى، خير ان شاء الله، ليلى فيها حاجة؟

الأم: أيوه يا دكتور، النهاردة الصبح صحيت مش زي عادتها بتلعب وتتحرك، وحاولت أأكلها مش راضية وكلت حاجة بسيطة قوي.

الدكتور: سخنت؟

الأم: من ساعتين بس، وأنا قلت ألحق أجيبها لحضرتك، خايفة لحسن الحالة تتطور وخصوصا أنها بدأت تكح ومرشحة.

الدكتور: أديتيها أي أدوية؟

الأم: انت حضرتك بتوصيني تملي ما أديش أدوية إلا لما أكشف عليها.

الدكتور: طمني، أنا حأكشف عليها.

وبعد إجراء الكشف الطبي

الدكتور: الحمد لله، عندها نزلة برد بسيطة ومش محتاجة أي أدوية ولا مضاد حيوي، بس ح تديلها مخفض حرارة مع السوائل الدافئة وتتغذى كويس.

وأهم حاجة يا أم ليلى تيجي بيها علطول لو حسيتي انها جالها تشنجات أو رفضت الأكل والشرب علطول أو نهجان ونفسها سريع قوي.

الأم: شكرا يا دكتور.

137

الالتهاب الرئوي (يومين بعد الزيارة الأولى)

الأم: صباح الخير يا دكتور.

الدكتور: صباح الخير يا أم ليلى، أخبار ليلى إيه؟

الأم: أنا عملت زي ما حضرتك قولت لي بالظبط، لكن النهاردة ببص على صدرها لقيته سريع قوي مش طبيعته.

الدكتور: وأخبار السخونة إيه؟

الأم: بتنزل مع الدوا وبعدين تسخن تاني.

الدكتور: طيب اكشفي صدرها من فضلك.

(يقوم الطبيب بالكشف وعد مرات التنفس)

الدكتور: الحمد لله أنك أخذتي بالك لأن ليلى جالها التهاب رئوي.

الأم: يا خبر أبيض، الالتهاب الرئوي ده يا دكتور أنا عارفة أنه بيموت.

الدكتور: اطمني ده لو ما اتعالجش، لكن أنا حأديلك دوا ان شاء الله حيخففها، بس تعملي زي ما حقولك بالظبط.

الأم: أعمل إيه قوللي؟

الدكتور: صرفي الدوا اللي مكتوب وتعالي تاني.

بعد صرف الدواء

الدكتور: المضاد الحيوي ده تحطي له مية لغاية العلامة، وترجي كويس لغاية ما البودرة تدوب كلها وتدي لليلى لغاية العلامة دي اللي على الملعقة كل ٨ ساعات ولازم الدوا يستمر لمدة ٥ أيام حتى لو أتحسنت، وتديها سوائل دافئة باستمرار بلاش نستعمل دوا كحة وطبعا مش حوصيكي تأكليها كويس وتغذيها.

الأم: وآجي تاني يا دكتور.

الدكتور: برافو عليكي أهم حاجة تيجي بعد يومين حتى لو اتحسنت علشان اطمني عليها.

الأم: شكرا يا دكتور.

المتابعة

(بعد يومين من إعطاء المضاد الحيوي)

الدكتور: أهلا يا أم ليلى، أخبارها إيه النهاردة.

الأم: الحمد لله يا دكتور البركة فيك إحنا كلنا فين.

الدكتور: حسيتي أنها اتحسنت إزاي؟

الأم: عسبها هدي ومفيش سخونة وبدأت تاكل كويس.

(يقوم الطبيب بالكشف)

الدكتور: الحمد لله فعلا ليلى اتحسنت قوي بس ده مش معناه انها خفت خالص، لازم تكمل العلاج.

الأم: يعني خمس أيام زي ما حضرتك قولت.

الدكتور: بالظبط.

الأم: شكرا يا دكتور.

الإسهال

- **تنبيه الأم إلى:**
  - إعطاء الطفل محلول معالجة الجفاف فورا عند إصابته بالإسهال بدون إضافات.
  - عدم استخدام أدوية الإسهال.
  - تحضير المحلول بمياه نظيفة واستخدامه خلال ٢٤ ساعة.
  - زيادة عدد الرضعات ومدة الرضعة مع إعطاء المحلول والأغذية والسوائل.

- **علامات الخطر:**
  - إذا استمر الإسهال أكثر من ٣ أيام.
  - قيء متكرر.
  - رفض الطعام والشراب والرضاعة.
  - ظهور دم في البراز.
  - ارتفاع درجة الحرارة.
  - إذا ساءت حالة الطفل.
  - إذا أصيب بإغماء أو فقدان الوعي.

- **علاقة الإسهال بالنظافة:**
  - الاهتمام 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) وإبعاد الطيور والحيوانات عنه.
  - عدم القاء القمامة في الشارع وعدم حرقها منعا لتلوث البيئة.
  - فصل حظائر الماشية والدواجن عن المنزل.

الإسهال (دراسة حالة)

الأم: صباح الخير يا دكتور.

الدكتور: خير يا أم أحمد .. أخنا ماعدش وراك غيرك.

الأم: خلاص والله يا دكتور .. ده آخر يوم.

الدكتور: ربنا يستر .. أمري يا أم أحمد.

الأم: تولد أحمد ابني جاله اسهال من امبارح وبدأت العلاج بمحلول معالجة الجفاف على طول من غير ألوية، وبرضو مزوده في الرضاعة الطبيعية. أكمل على كده قد أسبوع؟

الدكتور: لا طبعا يا أم أحمد، المفروض أن الإسهال ما يزيدش عن ٣ أيام.

الأم: يعني أجيلك بعد ٣ أيام؟

الدكتور: مش بس كده يا أم أحمد، يا ريت تشرفيني مع أي علامة من علامات الخطر.

الأم: زي ايه يا دكتور؟

الدكتور: زي القيء المتكرر أو رفض الأكل والرضاعة أو ارتفاع في درجة الحرارة أو دم في البراز أو الإغماء وفقدان الوعي.

الأم: شكرا يا دكتور.

الرعاية الصحية للأطفال في السن المدرسي

١. إتاحة أقراص الحديد:

تقدم الرعاية الصحية لأطفال المدارس بمعرفة المدرسين لعلاج وتجنب الأنيميا، ويقوم فريق وزارة الصحة والسكان والتأمين الصحي بالإشراف والتوعية على أهمية الحديد والتغذية المتوفرة له في المنزل، مع نصح الطفل / الطفلة بعدم شرب الشاي بعد الأكل مباشرة، ولكن بعد ساعتين على الأقل من تناول الطعام.

ويقدر الاحتياج اليومي من الحديد بـ ١٠ مجم ويتم توزيع الأقراص حسب الاحتياجات الأسبوعية بمعرفة المدرسين بالمدرسة مع إضافة الملح اليودي إلى الأكل.

٢ التعليم الغذائي لأطفال المدارس:

إن الاختيار من مجموعات الغذاء الرئيسية الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون والفيتامينات. بحيث يتكون غذاء متوازن وله علاقة أكبر بالنمو الصحيح والصحة الجيدة.

ويجب عند تقديم هذه المعلومات كتهنيدات، كما يجب تجنب الأغذية المحفوظة والوجبات الجاهزة السريعة.

٣ عادات تناول الغذاء:

- شرح عادات تناول الغذاء بطريقة سليمة للأبوين.
- يجب أن يحترم وقت تناول الطعام كما يجب تشجيع أطفال المدارس في التحدث أثناء تناول الطعام مع أفراد الأسرة في موضوعات شيقة.
- يجب إعداد الطعام جيدا وبصورة جذابة وأن تكون قاعة تناول الطعام مريحة، وأن تحترم مشاعر الطفل وحبه وعدم حبه لبعض أصناف الطعام.
- تعليم الطفل عادات تناول الغذاء السليمة والصحية يتم عن طريق القدوة من الأبوين.
- تشجيع تناول وجبات خفيفة مغذية بين الوجبات الرئيسية وأثناء الفسحة المدرسية مثل عصير الفواكه وغيرها.

حالة (١) أهمية تناول أقراص الحديد وتوفيره لطلبة المدارس

المدرس: لازم تاخد قرص الحديد بعد الأكل مرة واحدة في اليوم، وتجنب شرب الشاي بعد الأكل مباشرة، وكمان ياريت تاكل خضار وكبدة والخضروات الخضراء والباذنجان لو أمكن ذلك.

الطالب: إيه فايدة إني آخد القرص ده يا أستاذ؟

المدرس: أخذ أقراص الحديد يمنع الأنيميا.

الطالب: وإيه فايدة منع الأنيميا؟

المدرس: الأنيميا بتخليك مش عارف تركز وتحس بالضعف.

الطالب: شكرا يا أستاذ وأنا حآخد قرص الحديد كل يوم.

حالة (٢) عن عادات تناول الطعام

المدرس: وقت الأكل مهم ينتظم وتاكلوا مع بعضكم: الأب والأم والأولاد، وياريت يكون الحديث وقت الأكل عن الحاجات اللي تهمكم وتساعدوا أولادكم فيها.

الأم: يعني لازم ناكل كلنا مع بعض؟ طيب ناكل فين؟

المدرس: أحسن تأكلوا في مكان نظيف وأغسلوا إيديكم قبل الأكل وبعده وأقعدوا مستريحين.

الأم: أعمل إيه لأبني الكبير محمد دايما مايرضاش ياكل اللحمة السمينة ويخبيها تحت الطبق بتاعه، أعمل له إيه؟

المدرس: سيبيه على راحته ومانغصبيش عليه ياكل الأكل اللي مابيحبوش، وبعدين إحنا نعرف أن اللحمة السمينة ممكن تسبب أمراض كتير وأحسن منها اللحمة الحمراء.

الأم: متشكرين على إهتمامك بصحة أولادنا يا أستاذ علي.

حالة (٣) إختيار وتنويع مجموعات الغذاء والبدائل

المدرس: لازم تنوعي الأكل وتعمليه بطريقة حلوة، الأكل المنوع مفيد علشان فيه كل العناصر الغذائية من نشويات وبروتين ودهون وفيتامينات.

الأم: فيه أغذية تغني عن اللحمة والأكل الغالي؟

المدرس: ممكن تعملي أكلة واحدة ومغذية ومفيدة مثل الكشري أو الفول المدمس مع شوية زيت وليمون أو العدس أو الباذنجان المقلي.. كل هذه الأكلات مفيدة ولها فوائد كثيرة وكمان أرخص من اللحمة.

الأم: أنا متشكرة أوي يا أستاذ.

الحوادث المنزلية

الحروق

الوقاية:

يجب إبعاد الأطفال عن أعواد الثقاب والمواقد و أماكن تواجد اللهب والسوائل الساخنة.

العلاج الأولي:

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

المواد الكاوية (البوتاس)

الوقاية:

توضع تلك المواد في زجاجات محكمة الغلق بعيدا 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 ، وإذا ابتلع الطفل بعضا من هذه المواد ينقل إلى الطبيب فوراً .

الكهرباء

الوقاية

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

العلاج الأولي

إذا أصيب الطفل ينقل إلى المستشفى مع تدفئته.

ضربة الشمس وحرارة الفرن

الوقاية

يجب عدم ترك الأطفال معرضين للشمس والحرارة مدة كبيرة كما يجب ملاحظتهم إذا خرجوا للعب.

العلاج الأولي

يعطى محلول معالجة الجفاف.

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

الجروح والكسور

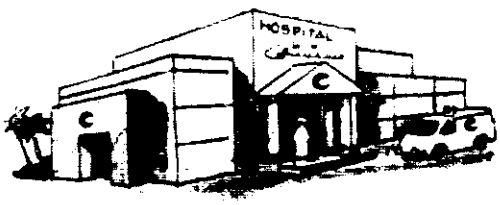
الجروح والنزيف:

يضغط على مكان الجرح لوقف النزيف ويربط الجرح بشاش نظيف ، وينقل إلى أقرب مستشفى.

الكسور

تثبيت العضو المكسور بدعامة وعدم تحريكه

وينقل إلى أقرب مستشفى ويفضل بسيارة إسعاف.



التسمم

الوقاية

يجب إبعاد الأدوية والمواد الكيماوية والمبيدات عن متناول الأطفال.

العلاج الأولي

في حالة تلوث الملابس بمواد سامة يجب أن تغير الملابس ويشطف الجلد جيدا ثم ينقل لأقرب مركز متخصص.

في حالة بلع مواد سامة يجب أن ينقل لأقرب مركز متخصص فورا.

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.

146

دراسة حالة عن الحوادث المنزلية

الدكتور: خير يا مدام ناهد، ماله أحمد؟

مدام ناهد: أحمد كان واقف جنبي وأنا في الطبخ، وبراد الشاي وهو بيغلي لخبطني وقعت عليه شربة ماء مغلي.

الدكتور: عملتي إيه بقى؟

مدام ناهد: أنا حطيت عليه حتة ثلج من الفريزر وغطيته بفوطة نظيفة وجيت علطول.

الدكتور: كويس قوي يا مدام ناهد انتي اتصرفتي كويس واحنا كده علينا الباقي.

مدام ناهد: طيب يا دكتور بس أحمد بيعيط وبيصرخ.

الدكتور: ماتقلقيش ح يبقى كويس حالا بعد إعطاؤه لبوس مسكن وعمل غيار على الحرق وصرف غيار لأحمد.

مدام ناهد: شكرا يا دكتور.

الدكتور: عفوا يا مدام ناهد لكن نصيحة في سن أحمد كوني حريصة أنه يكون بعيد عن المطبخ.

147

دراسة حالة عن المواد الكيماوية

الممرض خير يا مدام عفت؟

مدام عفت ابني حسام وجدته في الحمام، الظاهر شرب بوتاس وكمان وقع على هدومه.

بعد مناظرة حالة حسام

الممرض الحمد لله الولد كويس مفيش حاجة في لسانه أو هدومه.

مدام عفت أنا لقيت ملابسه كلها بوتاس وغيرتها في ساعتها، وفتحت عليه الدش لغاية ما تأكدت أن مفيش حاجة باقية على جلده، لكن أنا خايفة يكون شرب حاجة.

الممرض الدكتور محمد ح يشوفه ويطمنك عليه.

بعد الكشف على حسام

الدكتور يا مدام عفت الحمد لله ربنا ستر يادوب طرف لسان حسام فيه قرحة صغيرة وكمان كف إيده اليمين، لكن هو ماشربش حاجة، وده ستر من ربنا، لكن ضروري تاخدي بالك إن باستمرار المواد دي تكون بعيدة وفي مكان مرتفع.

مدام عفت شكرا يا دكتور.

148

دراسة حالة عن الجروح والكسور

سناء – الأخت الكبرى – قامت بإستدعاء سيارة الإسعاف التي بها مسعف لنقل سامي وعمره ٤ سنوات إلى المستشفى وبه كسر بالفخذ وجرح.

المسعف كويس قوي انك استدعيتي الإسعاف.

سناء أصل أنا وأخويا بس اللي في البيت، وهو وقع على الأرض، كان بينط من فوق المكتب ومن ساعتها وهو بيعيط ويخر دم وأنا مش عارفة أعمل إيه.

مدام عفت متخافيش يا سناء، أنا ح أشوفه أعمل اللازم.

شوفي هو فيه شرخ في عظمة الفخذ الأيمن وفيه جرح صغير، ماتقلقيش أنا حأتصرف.

تم عمل تنظيف للجرح ووضع غيار نظيف وتثبيت الفخذ على جبيرة خشب. ووصل الأب والأم من الخارج وبدأ الاستفسار على ماقام به وانتقل الجميع إلى المستشفى.

صحة المراهقين (نصائح مدرسية)

١. التغذية والتثقيف والمشورة:

الهدف من التثقيف الغذائي والمشورة هو زيادة إدراك ومعرفة المراهقين وتحفيزهم لإختيار الغذاء الصحي.

• إرشادات للتغذية السليمة:

١. أكل أنواع مختلفة من الغذاء.

٢. المحافظة على الوزن الصحي والموازنة بين المأخوذ والمفقود من السعرات الحرارية.

كيفية حساب معامل كتلة الجسم = الوزن / مربع الطول بالمتر

من ٢٠ – ٢٥ ← طبيعي.

أقل من ٢٠ ← وزن قليل.

من ٢٥ – ٣٠ ← وزن زائد.

أكثر من ٣٠ ← سمنة.

٣. اختيار الوجبات قليلة الدهون والكوليسترول.

٤. أكل الخضار والفاكهة بكثرة.

• مبادىء المشورة للمراهقين:

١. استخدام تعبيرات بسيطة ومناسبة.

٢. إعطاء بعض المعلومات عن كمية الغذاء المناسبة وطريقة تحضيرها.

٣. توضيح أنه يمكن تناول جميع أنواع الغذاء بكميات متوسطة.

٤. ترغيب وتشجيع وتحفيز المراهقين على التغيير في طريقة التغذية.

٥. الإدراك التام للحالة الإجتماعية والنفسية والبيئية التي تؤثر على الغذاء وممارسة الرياضة.

• الإحتياجات الغذائية لصحة المراهقين:

الهدف الرئيسي للتغذية الصحيحة للمراهقين هو تحقيق النمو السليم وتجنب حالات سوء التغذية، حيث أن الغذاء السليم يجب أن يوفر الطاقة.

- بالنسبة للبروتين: يجب أن يكون بكميات مناسبة، الدهون، النشويات والمعادن (الكالسيوم والزنك والفيتامينات أ – ب – ج – د).
- بالنسبة للكالسيوم: وجد أن ٩٧% من الكالسيوم الموجود في الجسم موجود في العظام والتي تنمو بصورة كبيرة أثناء فترة المراهقة، ولهذا يجب زيادة كمية الكالسيوم للمراهقين بشرب اللبن وأكل الجبن والخضروات الورقية.
- بالنسبة للزنك: فإن نقص الزنك يؤدي إلى تخلف في النمو وتأخر علامات المراهقة والتي تستجيب للتغذية السليمة. ولهذا يجب أن ننصح المراهقين بأكل الحبوب (البقوليات) واللحمة والجبن والمكسرات.
- من المكونات الغذائية الدقيقة المهمة الحديد واليود والزنك.

نقص الحديد يؤدي إلى الخمول والتعب من أقل مجهود وصداع ودوخة وضربات قلب سريعة وضيق تنفس مع عدم القدرة على ممارسة الرياضة والعرضة للإلتهابات.

والعلاج يتمثل في عمل مشورة في التغذية للتوعية بزيادة الأطعمة الغنية بالحديد والتأكد من توافر فيتامين سي في الغذاء، وإعطاء أقراص سلفات الحديد ١٠٠ مجم، مع مراعاة عدم أخذ الحديد مع أطعمة غنية بالكالسيوم أو مع الشاي والقهوة، والإستجابة لإرتفاع نسبة الهيموجلوبين يجب أن تظهر بعد شهر من العلاج.

• التدخين (النيكوتين):

- وجد أن الأطفال الذين يبدأون تدخين السجائر فى سن مبكرة غالبا يستمرون فى التدخين باقي حياتهم.
- ٩٠% من الذين يصبحون مدخنين منتظمين يبدأون التدخين فى سن أقل من ١٩سنة و بعد ذلك يصبحون مدمنين بعد ١٠٠سيجارة.

أخطار التدخين:

زيادة نسبة التهابات الجهاز التنفسي، الكحة، التهابات الجيوب الأنفية، أمراض الأوعية الدموية، السرطان، الشيخوخة المبكرة، الوفاة و الضعف الجنسي.

151

عوامل الخطورة التى تساعد على بدء التدخين:

- البدء فى التدخين مرتبط إرتباط وثيق بالعوامل البيئية المحيطة ولكن الإستمرارية فى التدخين من أول سيجارة إلى السجائر التي تليها مرتبط أكثر بعوامل شخصية وعوامل تأثير النيكوتين على أجهزة الجسم.
- العوامل الأخرى مثل الحالة الإقتصادية وإنخفاض مستوى تعليم الوالدين وكون المراهق فى المرحلة الإنتقالية من العمر فى سن ١١ إلى ١٦ ترتبط ارتباط وثيق بمرحلة البدء فى التدخين.
- هناك عوامل شخصية و عائلية وبيئية يمكن أن تحمى المراهقين من ممارسات السلوك الخطر مثل التدخين وهذه العوامل تتمثل فى الاتصال الوثيق مع الوالدين، التشجيع الإيجابي للوالدين، الثقة بالنفس، الكفاءة الإجتماعية، التفوق فى الدراسة، والإحساس القوى بالخطأ والصواب.

هناك إرشادات من المعهد الاقليمى للصحة لأخصائيين الأطفال.

- قدم المشورة للوالدين والأبناء وقدم التقدير للشباب غير المدخن.
- اسأل عن الآباء هل يدخنون أم لا. وسجلها فى مقدمة كارت المريض.
- استخدم رسائل واضحة لتقديم النصح للآباء و الشباب للتوقف عن التدخين.
- قيم أن كان المدخن يمكن أن يتوقف عن التدخين واستخدم أساليب التحفيز لوقف التدخين.
- يجب التذكير دائما أن التدخين هو أول مراحل الإدمان.

التوصيات

- أخصائيو الأطفال يجب ألا يدخنوا وكذلك كل الأطباء والمدرسين، ويجب أن تكون مكاتبهم خالية تماما من دخان السجائر.
- مناقشة وتقديم الإرشادات عن التدخين يبدأ من سن ٥ سنوات.
- كل الأماكن التي ممكن أن يتواجد بها الأطفال مثل المدارس، المستشفيات، المكاتب الصحية، يجب أن تكون خالية من دخان السجائر.
- يجب أن تشمل برامج التعليم الطبي المستمروبرامج تدريب طلبة كليات الطب على منع التدخين وبرامج التوقف عن التدخين.
- أخصائيو الأطفال يجب أن يشجعوا شركات التأمين لتغطية نفقات علاج التوقف عن التدخين وشاملة المشورة الجماعية والخاصة.
- احترام الآخرين حيث أن التدخين السلبي يؤثر على غير المدخنين.

حالة متابعة لأسرة تأثرت بالتدخين السلبي

زيارة طبيب الأسرة لأسرة أم اسماعيل لمتابعة العلاج.

اسماعيل: أهلا يا دكتور. علمتنا الإلتزام بالمواعيد.

طبيب الأسرة: أهلا يا أستاذ اسماعيل، يا ترى أخبار الست الوالدة إيه؟

اسماعيل: أنت عارف يا دكتور الوالدة تعبانة ونفسها مش مرتاح.

طبيب الأسرة: صباح الخير يا ام اسماعيل يا بركة؟ أخبارك إيه؟

أم اسماعيل: الله يبارك فيك يا دكتور.. الحمد لله .. والله لسة نفسي مش مرتاح، الله يسامحه أبو اسماعيل.

طبيب الأسرة: شي قولتيلي ان أبو اسماعيل الله يرحمه كان بيدخن من زمان.

أم اسماعيل: أيوه يا دكتور، كان بيدخن وهو عمره ١٥ سنة أول ما دخل الثانوي في مصر، وساب البلد وماحدش قدر يعمل له حاجة أو يمنعه من التدخين.

طبيب الأسرة: طيب يا بركة احنا إن شاء الله نطمئن عليكي ونفسي تعلمي أحفادك الدرس الصعب ده. سيد في المدرسة الثانوية ويمكن العيال يؤثروا عليه ويعلموه شرب السجائر.

اسماعيل: أنا من كتر ما شفت أبويا واللي جرى له من الكحة وضيق النفس والتعب، عمري ما دخنت وباستمرار أنا بأعرف أولادي أنهم مايقعدوش في مكان فيه تدخين.

طبيب الأسرة: مهم كمان يا أستاذ اسماعيل تخليهم يهتموا بالرياضة وتكون لها مواعيد ثابتة مؤكدة وتكون الصحبة كويسة يعني تكون عارف أصحابهم زيهم مش مدخنين، وأنا فخور بيك يا أستاذ اسماعيل على المجهود إلي انت عامله مع أولادك ويا ريت تقدر في يوم تزورنا في الوحدة علشان إحنا عاملين ندوة مع الأولاد وعايزك تكلمهم عن والدك.

اسماعيل: بكل سرور.

طبيب الأسرة: شكرا وأنا في انتظارك.

الخلاصة:

نقاط هامة لمقدم خدمة الرعاية الصحية الأولية في مشورة الصحة الإنجابية

(سن الزواج وفحص ماقبل الزواج)

- نصائح لمقدم الخدمة قبل الزواج:
  - التشجيع على تأخير سن الزواج للفتاة حتى عمر ٢٠ سنة.
  - توفير مشورة ما قبل الزواج.
  - تشجيع الأسر على عدم ممارسة ختان الإناث.
  - توفير التثقيف الصحي وكذلك الخدمات الصحية الملائمة للشباب والمراهقين.

نقاط هامة لمقدم الخدمة في المستوى الصحي الثاني

عن مشورة الصحة الإنجابية

- نصائح مقدم الخدمة قبل الزواج:
  - تشجيع تأجيل سن الزواج للفتاة حتى عمر ٢٠ سنة.
  - توفير التثقيف الصحي.
  - توفير مشورة ما قبل الزواج، والفحص الطبي إذا لزم الأمر.
  - تشجيع الأسر على عدم ممارسة ختان الإناث.
  - توفير التثقيف الصحي وكذلك الخدمات الصحية الملائمة للشباب والمراهقين.

نقاط هامة لمقدم خدمة الرعاية الصحية الأولية

في مشورة الصحة الإنجابية بعد الزواج

- نصائح مقدم الخدمة بعد الزواج:
  - تأخير الحمل لما بعد سن العشرين.
  - إعطاء المشورة الخاصة لتنظيم الأسرة والصحة الإنجابية.
  - طرح كل وسائل تنظيم الأسرة المتاحة.
  - إحالة الحالات التي بها مضاعفات من وسائل تنظيم الأسرة.
  - إعطاء المشورة حتى لو احتاج تحويل الزوجين إلى وحدات علاج العقم.

نقاط هامة لمقدم الخدمة في المستوى الصحي الثاني

عن مشورة الصحة الإنجابية

- نصائح مقدم الخدمة بعد الزواج:
  - تشجيع تأخير الحمل حتى سن العشرين.
  - توفير الخدمات والمشورة لتنظيم الأسرة والصحة الإنجابية متضمنة استخراج اللولب والذي به مضاعفات، واستخراج كبسولات نوربلانت وتركيب كبسولة الإمبلانون.
  - توفير وسائل تنظيم الأسرة المناسبة للمنتفعات اللاتي لهن مشاكل وخطورة خاصة على حياتهم مثل ربط الأنبوب عندما تستدعي حالتها الصحية كذلك.
  - إعطاء المشورة عندما تحتاج للعلاج أو التحويل إلى عيادات العقم للزوجين.

نقاط هامة لمقدم خدمة الرعاية الصحية الأولية

في مشورة الصحة الإنجابية

- خدمة رعاية الحامل:
  - تقديم تثقيف صحي لخدمات رعاية الحامل.
  - تشخيص وعلاج مضاعفات الحمل البسيطة.
  - اكتشاف حالات الحمل الخطر.
  - تحويل حالات الحمل الخطر إلى المستشفيات القريبة من السكن.
  - إعطاء تطعيم التيتانوس.
  - إمداد الحوامل بالحديد وحمض الفوليك.
  - تقييم الحالة الغذائية للحامل.
  - قياس ضغط الدم.
  - تحليل البول للسكر والزلال.
  - تحليل الدم للهيموجلوبين وعامل ريزيس.
  - تثقيف صحي عن الرضاعة الطبيعية.
  - إعطاء المشورة عن خدمات تنظيم الأسرة متضمنة استعمال وسيلة من الوسائل.
  - تشجيع الولادة بالمنشآت الصحية (ولادة نظيفة وآمنة).
  - تشجيع استخدام الملح اليودي.

156

نقاط هامة لمقدم الخدمة في المستوى الصحي الثاني

عن مشورة الصحة الإنجابية

- خدمة رعاية الحامل:
  - تشجيع خدمات متابعة الحامل.
  - إكتشاف حالات الحمل الخطر.
  - تشخيص وعلاج مضاعفات الحمل.
  - علاج حالات الحمل الخطر طبقاً للتعليمات (بروتوكولات).
  - قياس ضغط الدم وتقييم الحالة الغذائية.
  - الإمداد بالحديد وحمض الفوليك.
  - تحليل البول والدم للهيموجلوبين وعامل ريزس.
  - تثقيف صحي عن الرضاعة الطبيعية.
  - مشورة تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية تتضمن استعمال وسيلة من الوسائل.
  - تشجيع الولادة الآمنة والنظيفة بالمؤسسات الصحية.
  - تشجيع استخدام الملح اليودي.
  - تشجيع التثقيف الصحي لخدمات رعاية الحامل.

نقاط هامة لمقدم خدمة الرعاية الصحية الأولية

في مشورة الصحة الإنجابية

- نصائح هامة عن الولادة:
  - الولادة الطبيعية إذا كان المكان مجهزا لذلك.
  - الإحالة لحالات الولادة الخطرة.
  - معالجة مضاعفات الولادة طبقا للبروتوكول.
  - تشجيع البدء المبكر في الرضاعة الطبيعية.
  - تشجيع الرضاعة الطبيعية المطلقة لمدة ٦ شهور.
  - إعطاء الحديد وحمض الفوليك وكبسولة فيتامين (أ).
  - إعطاء المشورة لتنظيم الأسرة وتشمل تركيب اللولب بعد الولادة مباشرة أو تحويل الحالة للتركيب بالمستشفى.

نقاط هامة لمقدم الخدمة في المستوى الصحي الثاني

عن مشورة الصحة الإنجابية

- نصائح هامة عن الولادة:
  - معالجة مضاعفات الولادة التي تحتاج جراحة أونقل دم.
  - تشجيع البدء المبكر للرضاعة الطبيعية.
  - تشجيع الرضاعة الطبيعية المطلقة لمدة ٦ شهور.
  - إعطاء المشورة لتنظيم الأسرة متضمنة التركيب للولب بعد الولادة مباشرة.
  - تركيب اللولب بعد الولادة مباشرة.
  - إعطاء الحديد وحمض الفوليك وإعطاء كبسولة فيتامين (أ).

نقاط هامة لمقدم خدمة الرعاية الصحية الأولية

في مشورة الصحة الإنجابية

- **نصائح هامة عن رعاية الأم بعد الولادة والطفل حديث الولادة (أقل من ٢٨ يوم):**
  - تقديم المشورة في تشجيع البدء الفوري للرضاعة الطبيعية.
  - المشورة وتشجيع الرضاعة المطلقة لمدة ٦ شهور.
  - العناية بالطفل حديث الولادة.
  - إحالة الطفل حديث الولادة في حالة وجود مضاعفات.
  - اكتشاف إصابات الأم نتيجة الولادة والإحالة للمستشفى.
  - اكتشاف عدوى الطفل والإحالة للمستشفى.
  - إحالة حالات التيتانوس الوليدي لمستشفى الحميات.
  - أخذ عينة دم لإكتشاف النقص في هرمون الغدة الدرقية للتعرف على العيوب الخلقية في المنزل أو المستشفى وذلك من اليوم الثالث حتى اليوم السابع.
  - إعطاء التطعيم ضد الدرن والجرعة الصفرية لشلل الأطفال.
  - العناية بالأم بعد الولادة وذلك عن طريق الزيارات المنزلية.
  - متابعة إعطاء الأم فيتامين (أ)، وحديد، ويود.
  - إعطاء المشورة لتنظيم الأسرة للخدمات المتاحة.
  - التعامل مع حالات الطفل المريض طبقا لبرنامج الرعاية المتكاملة للطفل المريض.

نقاط هامة لمقدم الخدمة في المستوى الصحي الثاني

عن مشورة الصحة الإنجابية

- **تقديم المشورة عن:**
  - الإكتشاف المبكر للإعاقة.
  - معالجة مضاعفات ما بعد الولادة.
  - معالجة عدوى الطفل حديث الولادة.
  - إحالة حالات التيتانوس الوليدي لمستشفى الحميات.
  - رعاية الأطفال حديثي الولادة طبقا للمعايير المثلى للخدمة.

المستشفى المركزي:

- إحالة حالات الأطفال للمستشفى العام أو التعليمي.

المستشفى العام:

- علاج المضاعفات الشديدة لحديثي الولادة (التنفس الصناعي، تحليل غازات الدم، تغيير اللون، حالات نقص الوزن أقل من ١,٥ كجم).
- معالجة إصابات الولادة.
- إحالة الحالات الحرجة لحديثي الولادة للمستوى الثالث (المستشفيات التعليمية أو المراكز التخصصية).
- الإحالة لمراكز الرعاية الأولية للإكتشاف المبكر للإعاقة.
- تشجيع البدء الفوري للرضاعة الطبيعية.
- تشجيع الرضاعة الطبيعية المطلقة خلال الستة شهور الأولى.
- تشجيع زيارات النفاس للأم والطفل.
- تقديم خدمات تنظيم الأسرة والمشورة للخدمات المتاحة.

نقاط هامة لمقدم خدمة الرعاية الصحية الأولية

في مشورة الصحة الإنجابية

- **مشورة لأم طفلها عمره من ٢٨ يوم إلى ٥ سنوات:**
  - إعطاء التطعيمات حسب جدول وزارة الصحة.
  - إعطاء فيتامين (أ) وأقراص الحديد ونصح بإستخدام الملح المحتوي على اليود للنساء المرضعات.
  - إعطاء كبسولتين من فيتامين (أ) للطفل في سن ١٨ شهر.
  - التأكيد على أهمية زيارة الأربعين للكشف على الأم والطفل.
  - القيام بمتابعة تطور ونمو الطفل.
  - القيام بالتوعية الخاصة بالتغذية السليمة للطفل.
  - علاج حالات التهاب الجهاز التنفسي والإسهالات بناءا على بروتوكول وزارة الصحة.
  - إحالة حالات التهابات الجهاز التنفسي والإسهال الخطيرة بناء على تعليمات وزارة الصحة.

نقاط هامة لمقدم الخدمة في المستوى الصحي الثاني

عن مشورة الصحة الإنجابية

- **مشورة لأم طفلها عمره من ٢٨ يوم إلى ٥ سنوات:**
  - إحالة السيدات اللاتي ولدن من ٤٠ يوم إلى وحدات الرعاية الصحية الأولية وذلك للكشف.
  - علاج حالات سوء التغذية البسيطة.
  - إعطاء التوعية الخاصة بالتغذية السليمة.

(المستشفيات المركزية)

  - علاج حالات التهاب الجهاز التنفسي والإسهال بناء على تعليمات وزارة الصحة.
  - تحويل حالات التهاب الجهاز التنفسي والإسهال الشديدة للمستوى الصحي الأعلى بناء على تعليمات وزارة الصحة.

نقاط هامة لمقدم خدمة الرعاية الصحية الأولية

في مشورة الصحة الإنجابية

- مشورة سن من ٦ إلى ١٨ عام:
  - خدمات تعليم كيفية التغذية السليمة.
  - الفحص الطبي الدوري.
  - علاج الطفل المريض.
  - إحالة الحالات بالغة الخطورة إلى مستوى طبي أعلى.
  - الإمداد بعنصر الحديد.
  - الإهتمام بتناول الملح اليودي.

نقاط هامة لمقدم خدمة الرعاية الصحية الأولية

في مشورة الصحة الإنجابية

- الرعاية الصحية الأولية لجميع المراحل العمرية في سن الإناث:
  - تجنب العنف ضد المرأة.
  - تشجيع الأسر على عدم ممارسة ختان البنات.
  - تشجيع الفحص الذاتي للثدي.
  - تشجيع عمل مسحة عنق الرحم للسيدات فوق سن الأربعين (PAP SMEAR) .
  - الفحص الجموعي والمشورة والعلاج لعدوى الجهاز التناسلي.
  - الفحص الجموعي والمشورة والإحالة في حالة إشتباه الإصابة بسرطان عنق الرحم.
  - الفحص الجموعي والمشورة والإحالة لحالات الإشتباه في سرطان الثدي.
  - المشورة والإحالة لحالات مشاكل سن الأمان.
  - العلاج الفوري والإحالة لرعاية حالات ما بعد الإجهاض طبقا لخطة العمل.

نقاط هامة لمقدم الخدمة في المستوى الصحي الثاني

عن مشورة الصحة الإنجابية

- الرعاية الصحية الأولية لجميع المراحل العمرية في سن الإناث:
  - تجنب العنف ضد المرأة.
  - تشجيع الأسر على عدم ممارسة ختان البنات.
  - تشجيع الفحص الذاتي للثدي.
  - تشجيع عمل مسحة عنق الرحم للسيدات فوق سن الأربعين إذا أمكن (PAP SMEAR) .
  - مسح وعلاج عدوى الجهاز التناسلي.
  - مسح ومشورة وتشخيص وعلاج أو الإحالة في حالات سرطان عنق الرحم.
  - مسح ومشورة وتشخيص وعلاج أو إحالة في سرطان الثدي.
  - مشورة وعلاج لمشاكل سن الأمان.
  - توفير العلاج التعويضي بالهرمونات عند الضرورة.
  - توفير خدمات ما بعد الإجهاض.

تنظيم الأسرة بعد الإجهاض P.A.C

مقدم الخدمة: صباح الخير يا أم سامي.

أم سامي: صباح الخير يا دكتور.

مقدم الخدمة: عملت إيه النهاردة بعد العملية بتاعة امبارح؟

أم سامي: الحمد لله أنا تقريبا أتقطع ومفيش غير حاجة خفيفة قوي، وبآخد العلاج اللي بعد العملية، والحرارة الممرضة شافتها النهاردة وقالت طبيعية.

مقدم الخدمة: ودوبة تعملي إيه بعد كده؟

أم سامي: عوزة ارتاح وآخذ وسيلة علشان عندي ٤ أبناء والحمد لله لأني حملت من غير رغبة، بس لازم بعد ٤٠ يوم آجي علشان استعمل وسيلة. مش كده؟

مقدم الخدمة: لا طبعا يا أم سامي، بعد الإجهاض زي حالتك دلوقتي ممكن الأسبوع الجاي على طول تاخدي وسيلة.

أم سامي: طيب و ح آخد إيه يا دكتور؟

مقدم الخدمة: لما تروحي عيادة تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية القريبة لمكان سكنك حتقدري بعد المشورة والكشف تحددي وتختاري الوسيلة اللي إنتي عاوزاها وتناسبك.

أم سامي: متشكرة قوي يا دكتور.

مقدم الخدمة: العفو وإن شاء الله ح أكتب لك خروج النهاردة.

164

أسئلة الوحدة التدريبية الرابعة

الزواج وخدمات الأمومة والطفولة

١- أعد مشورة لامرأة ترضع رضاعة طبيعية وتشكي من أن الطفل جائع ويبكي كثيرا.

٢- أعد مشورة لأم حديثة تطلب معلومات عن طرق تنظيم الأسرة في حين أنها ترضع طبيعيا (٣ شهور رضاعة طبيعية).

٣- أعد مشورة عن المشاكل التي تسببها السجائر.

٤- أعد مشورة عن أهمية التغذية والنظافة للأم والطفل بعد الولادة.

٥- أعد مشورة عن البعد عن الزواج من الأقارب.

الوحدة التدريبية الخامسة

مشورة طرق تنظيم الأسرة

الوحدة التدريبية الخامسة

مشورة طرق تنظيم الأسرة

الأهداف التعليمية:

في نهاية الدورة التدريبية، سيكون المتدربون قادرين على الآتي:

١- شرح مبادىء المشورة لتنظيم الأسرة.

٢- مراجعة مبادىء **[مستخدم]** في المشورة.

٣- ممارسة المشورة لكل وسائل تنظيم الأسرة المتواجدة.

المشورة وأهميتها في خدمات تنظيم الأسرة

للمشورة دور حيوي في نجاح عملية اختيار الطريقة المناسبة لتنظيم الأسرة. وكذلك تخدم المشورة عملية الاستمرار في أخذ أو متابعة الطريقة المختارة.

وللمشورة مبادئ خاصة تشمل الآتي:

١. **حسن معاملة المنتفع/ المنتفعة.** يجب على مقدمي الخدمة أن يظهروا الاحترام في معاملة المنتفعين.

٢. **التفاعل الإيجابي:** على مقدم الخدمة أن ينصت للمنتفعة، ويرد على كل الأسئلة بطريقة إيجابية. ويشمل الإنصات الإيجابي تذكرة المنتفعة بالمعلومات المهمة.

٣. **السرية والخصوصية:** عدم تسرب المعلومات للآخرين والاحتفاظ بسرية المعلومات.

٤. **اختيار المعلومات المفيدة لكل منتفعة حسب اختيارها لطريقة تنظيم الأسرة:** بعد أن تختار المنتفعة الطريقة المناسبة لظروفها، ويتأكد مقدم الخدمة بأن الطريقة سليمة ولن تؤثر على صحة المرأة. يجب أن يختار مقدم الخدمة المعلومات التي تفيد المرأة واستخدامها في المشورة.

٥. **توفير الوسيلة المختارة:** على مقدم الخدمة مساعدة المنتفعة في التعرف على طريقة الحصول على الوسيلة المختارة.

٦. **تشجيع الاختيار المبني على المعرفة:** ونعني بذلك الاختيار الحر بدون ضغط، ولكن يبنى على معلومات علمية صادقة.

ماذا يعني الاختيار المبني على المعرفة؟

يعني الاختيار المبني على المعرفة، أن يتوصل الفرد إلى قراره بحرية وبناء على معلومات دقيقة ونافعة. ومساعدة المنتفعة على التوصل إلى الاختيار المبني على المعرفة، هو أحد الأهداف المهمة للمشورة في مجال الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة.

الاختيار المبني على المعرفة يعني أن:

- يكون لدى المنتفعات المعلومات التي يحتجن إليها بشكل واضح ودقيق، لكي يتوصلن إلى خياراتهن الإنجابية، بما في ذلك الاختيار من بين الوسائل المتعددة لتنظيم الأسرة. ولذلك فإن أحد خواص برامج تنظيم الأسرة عالية الجودة، هي القدرة على شرح كل وسيلة لتنظيم الأسرة حسب الحاجة، ودون تكديس للمعلومات، والحرص على مساعدة المنتفعين والمنتفعات لاستعمال كل وسيلة بفاعلية وأمان.
- تفهم المنتفعات احتياجاتهن الذاتية بسبب قيامهن بالتفكير في أوضاعهن الخاصة. وتساعد برامج تنظيم الأسرة عالية الجودة، المنتفعات على إيجاد التوافق بين الوسائل المتاحة واحتياجاتهن، وذلك من خلال المناقشات الخاصة والمشورة بالحوار الفردي ومن خلال وسائل الإعلام العام.

الاختيار يعني أن:

- يكون أمام المنتفعات وسائل متعددة لتنظيم الأسرة للاختيار من بينها. وأحد خصائص برامج تنظيم الأسرة عالية الجودة، هو تقديم العديد من الوسائل التي تناسب الاحتياجات المختلفة، وليس مجرد تقديم وسيلة واحدة أو وسيلتين. وإذا لم يستطع البرنامج تقديم إحدى الوسائل أو الخدمات، عليه تحويل المنتفعة إلى مكان آخر يقوم بتقديمها.
- تتخذ المنتفعات قراراتهن بأنفسهن. وعلى مقدمي خدمات تنظيم الأسرة، أن يساعدوا المنتفعات على التفكير في قراراتهن، وليس لهم أن يمارسوا ضغوطاً عليهن للقيام باختيار معين أو لاستعمال وسيلة معينة.

مقتبسة من أساسيات تكنولوجيا مع العمل دليل للعاملين في العيادات – برنامج جونز هوبكنز للمعلومات السكانية. مؤلف روبرت هاتش، ٢٠٠١.

نقاط مهمة في المشورة لتنظيم الأسرة

هناك العديد من النقاط المهمة التي يجب على مقدم الخدمة أن يغطيها. وهذه النقاط تشمل الآتي:

فاعلية الطريقة:

وفي هذه النقطة يجب على مقدم الخدمة أن يتكلم على نسبة نجاح أو فشل الطريقة، وهنا يشرح مقدم الخدمة الاستعمال الصحيح للطريقة.

مميزات وعيوب الطريقة:

من حق المنتفعة أن تعرف مميزات وعيوب الطريقة التي اختارتها. ويقوم مقدم الخدمة بالتأكد من أن المنتفعة على علم بالمزايا والعيوب.

الأعراض الجانبية والمضاعفات:

إذا كانت هناك أعراض جانبية يمكن أن تؤثر على صحة المرأة، فيجب أن يشرحها مقدم الخدمة بشكل واضح.

طريقة الاستخدام الصحيح:

وهذه من أهم نقاط المشورة في تنظيم الأسرة، وبعد شرح الطريقة السليمة للاستخدام يجب شرح ما يجب أن تقوم به المنتفعة عند حدوث خطأ في الأستخدام.

الحماية من الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيا:

يمكن لمقدم الخدمة شرح ما إذا كانت الطريقة تحمي من الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس أم لا.

توقيت المراجعة (المتابعة):

من المهم أن تنصح المنتفعة بالوقت المناسب للمتابعة للتأكد من سلامة استخدام الطريقة.

السماح للمنتفعة بإلقاء الأسئلة:

سماع وإجابة أسئلة المنتفعة يؤدي إلى الراحة النفسية، ويشعرها بأنها اتخذت القرار الصحيح لصحتها.

تكلفة الوسيلة:

يجب أن يناقش مقدم الخدمة تكلفة الحصول على الخدمة و الوسيلة

تذكرة لخطوات (مستخدم) في مشورة تنظيم الأسرة

م **مقابلة وتحية المنتفعات بطريقة ودية باحترام:** واحاطتهن بالاهتمام اللازم. ويستحسن أن يتم ذلك في مكان خاص وعلى انفراد، حتى يشعرن بالخصوصية. إعرض عليهن خدماتك واشرح كيف يمكنك مساعدتهن وما يمكن أن تقدمه العيادة.

س **سؤال المنتفعات عن أحوالهن:** ساعد المنتفعات على مناقشة خبراتهن السابقة في تنظيم الأسرة، وفي الصحة الإنجابية. إسأل المنتفعة عن نواياها ورغبتها وتطلعاتها ومخاوفها وعن صحتها وحياتها الأسرية. حاول أن تعرف إذا كانت تفكر في استعمال وسيلة معينة لتنظيم الأسرة. انتبه إلى ما تعبر عنه المنتفعة بالكلمة، وبحركات يديها وبمشاعرها، وتصور نفسك في مكانها. حاول التعبير عن تفهمك واستنتج مدى معرفتها واحتياجاتها واهتماماتها حتى يمكنك مساعدتها.

ت **توعية المنتفعات بالوسائل ومناقشة البدائل والاختيارات:** عرفهن بالبدائل التي يمكن أن يخترن من بينها في مجال الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة بناء على حاجاتهن. وقد يستلزم ذلك عدم استعمال أية وسيلة على الإطلاق. ركز على الوسائل التي تحوز على اهتمامهن مع ذكر الوسائل الأخرى المتاحة واشرح الخدمات الأخرى التي قد يحتجن إليها.

خ **اختيار الوسيلة المبنى على المعرفة:** ساعد المنتفعة على اتخاذ القرار المبني على المعرفة، وعلى التفكير في أحسن الممارسات التي تتناسب مع ظروفها ومخططاتها. شجع المنتفعة على التعبير عن آرائها وتوجيه الأسئلة وأجب عنها بصراحة وبالتفصيل. ولا تغفل معايير اللياقة الطبية لاستعمال وسائل تنظيم الأسرة، التي تبدي استعدادا لاستعمالها. استفسر منها عما إذا كان زوجها سوف يوافق على قرارها، وناقش هذا القرار مع الزوجين، إن أمكن ذلك. وأخيرا تأكد من أن المنتفعة قد اتخذت قرارا واضحا ويمكنك أن تسألها مباشرة "ماذا أنت فاعلة؟" أو "ما هي الوسيلة التي استقر رأيك على استعمالها؟".

د **دليل الاستخدام:** اشرح بالتفصيل كيفية استعمال الوسيلة التي تم اختيارها، وزود المنتفعة بكمية مناسبة منها مع شرح كيفية استعمالها بالتفصيل. شجعها على توجيه الأسئلة وأجب عنها بصراحة وبالتفصيل. زود كل منتفعة أو منتفع بكمية من الواقي الذكري إذا كان معرضا للعدوى بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس، حتى عند استعمال وسيلة أخرى لتنظيم الأسرة، وشجعها أو شجعه على استخدامه، مع أية وسيلة أخرى لمنع الحمل. تأكد من أن المنتفعات يتفهمن تماما كيفية استعمال الوسائل التي يخترنها.

م **متابعة الحالة وتشجيع زيارات المتابعة:** ناقش مع المنتفعة واتفق معها على موعد مراجعة العيادة للتزود بالوسائل، أو للكشف الدوري، وأكد عليها أن بإمكانها الحضور إلى العيادة في أي وقت ولأي سبب.

تقديم المشورة للمترددات:

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

ويمكن أن تتصف مشورة المترددات بالمرونة مثل تلك التي تقدم للمنتفعات الجدد، فتتغير لتلبية احتياجاتهن، التي غالبا ما تكون إلى المزيد من الوسائل أو إلى الإجابة عن الأسئلة أو إلى المساعدة عند حدوث أية مشاكل. وربما يحتجن إلى تغيير الوسيلة أو استخراج كبسولات "سوربلاتا" أو اللولب، أو إلى المساعدة لحل مشاكل الصحة الإنجابية الأخرى، مثل الأمراض المنقولة عن طريق الجنس، أو حدوث نزف رحمي لسبب غير واضح.

مقتبس من كتاب أساسيات تكنولوجيا وسائل منع الحمل: دليل للعاملين في العيادات – المخطط روبرت هاتشر، جامعة جونز هوبكنز، ٢٠٠١.

المشورة لتنظيم الأسرة والمباعدة بين الولادات

لقد أثبت البحث العلمي أنه يجب تباعد الولادات بقدر ٣ – ٥ سنوات بين كل ولادة والأخرى. ولهذا يتطلب من مقدم الخدمة نصح المرأة أن تباعد بين الولادات ما بين ٣ – ٥ سنوات للأسباب التالية:

تأثير تباعد الولادات على صحة الأم:

- تقلل من حدوث حالات موت الأم.
- تقلل من حالات النزيف في المرحلة الثالثة من الحمل (الثلاث شهور الأخيرة من الحمل).
- تقلل من مشاكل الأنيميا.
- تقلل من حالات إنفجار الرحم.
- تقلل من حالات التلوث وما ينتج عنها من مشاكل صحية.
- تعطي المرأة فرصة للراحة ومزاولة حياتها بشكل طبيعي.

تأثير تباعد الولادات على المولود:

- يقلل من حالات موت المواليد.
- يقلل من نسبة الولادة المبكرة.
- يقلل من نسبة المواليد المولودين أقل من الوزن الطبيعي (Low Birth Weight).
- يزيد من عدد سنوات الإهتمام والرعاية للطفل.
- يعطي الفرصة للأم لتركز على الرضاعة الطبيعية للطفل لمدة أطول.

نصيحة المشورة للأم : باعدي بين الولادات من ٣ – ٥ سنوات

جدول المشورة للمباعدة بين الولادات

مقدم الخدمة	المرأة	
هل عندك أولاد؟	نعم	
هل أنت حامل حاليا؟	لا	نعم
	↓	↓
	▪ وضح أهمية المباعدة بين الولادات (٣-٥) سنوات. ▪ قدم مشورة الطرق المختلفة لتنظيم الأسرة ومكن المرأة من الإختيار المناسب لحالتها وحالة زوجها.	▪ متى ولدتي آخر طفل؟ ▪ وضح المشاكل الناتجة عن الولادات المتكررة بدون تباعد لا يقل عن ٣-٥ سنوات. ▪ انصح المرأة بالتردد على العيادة حتى تقدم لها مشورة الأمومة والطفولة ولتوضيح التطعيمات للازمة. ▪ وتقدم المشورة للمرأة لإستخدام الرضاعة الطبيعية وطرق أخرى تنظيم الأسرة للتأكد من المباعدة بين الولادات ٣ – ٥ سنوات. ▪ إشرح أسباب المباعدة وتأثيرها على صحة الأم والطفل.

جدول المشورة للمباعدة بين الولادات (جدول رقم ٩)

المشورة لتنظيم الأسرة والمباعدة بين الولادات

المشاكل المترتبة على الولادات المتكررة بدون تباعد كافي:

- تكرار الحمل والولادة يضعف صحة الأم ويعرضها لأمراض سوء التغذية والأنيميا والإجهاد.
- في حالات الحمل المتكرر والمتقارب تزيد نسبة أمراض الأطفال ووفيات حديثي الولادة ولا يجد الطفل الرعاية الصحية والنفسية الكافية.
- تتوسل فوائد أخرى عديدة كالوقاية من سرطان الرحم والمبيض والأمراض التناسلية.

أقراص منع الحمل المركبة ذات الجرعة المنخفضة

ملخص سريع

- أقراص منع الحمل المركبة ذات الجرعة المنخفضة هي وسيلة مؤقتة وفعالة.
- يجب المواظبة على أخذ الوسيلة يوميا حتى تستمر الفاعلية.
- الطريقة ربما تسبب أعراضا جانبية مثل الغثيان، التنقيط أو التأخر في الدورة الشهرية.
- الوسيلة تعتبر آمنة لجميع النساء، ويمكن وصفها للسيدات في أعمار مختلفة.
- لا يجب أن توصف للمرضعات.
- يجب التأكد من عدم وجود الحمل.

مشورة منتفعة اختارت أقراص منع الحمل المركبة

مقدمة الخدمة : صباح الخير يا أم أحمد .. أنا شايفة ان اختيارك لطريقة أقراص منع الحمل المركبة – اختيار ممتاز. خليني أسألك بعض الأسئلة للتأكد إن الطريقة مناسبة لك. أولا هل أنت تدخني؟

أم أحمد : لا يا ست الدكتورة.

مقدمة الخدمة : هل أنت عندك ارتفاع في ضغط الدم؟

أم أحمد : لا .. الحمد لله صحتي كويسة.

مقدمة الخدمة : هل أنت ترضعي حاليا؟

أم أحمد : لا ابني عمره ٣ سنوات – كبر والحمد لله.

مقدمة الخدمة : هل جالك أى مشاكل فى القلب، أو لا سمح الله سرطان في الثدي، أو أي أمراض في الكبد؟

أم أحمد : لا .. يا دكتورة أنا الحمد الله سليمة.

مقدمة الخدمة : هل اشتكيتي من المرارة أو مرض الصفراء؟

أم أحمد : لا والله يا ست الدكتورة.

مقدمة الخدمة : عال – بالطريقة دى – الحبوب المركبة مناسبة لك يا أم أحمد. أنا أحب أقول لك بعض المميزات والعيوب عن طريقة الحبوب، من المميزات أنها طريقة فعالة زى ما قلت لك – وهى طريقة لا تتدخل فى الجماع ويكون بالك مرتاح أن الحمل لن يحدث لو استخدمتها بطريقة سليمة. والطريقة مؤقتة معنى ذلك أن يمكن أن توقفيها فى أى وقت أردتى فيه أطفال. ولو وقفتيها تعود الخصوبة بسرعة. وهى طريقة تساعد على منع حدوث سرطان الغشاء المبطن للرحم، مرض التهاب الحوض، أمراض الثدي الحميدة وسرطان المبيض.

والعيوب يمكن تشمل الغثيان، الصداع، زيادة الوزن، أو النزيف المهبلي. وطبعا إذا لم تستخدميها بالطريقة السليمة يمكن يحدث الحمل.

أم أحمد : عال يا ست الدكتورة – إمتى أبدأ استخدام الحبوب.

مقدمة الخدمة :	يمكن أن تبدأي أخذ الحبوب من أول يوم من أيام نزول الطمث وتستريحي أسبوع بعد نهاية الشريط ونبدأ مرة أخرى. لازم تأخذي الحبوب يوميا لغاية ما يخلص الشريط/ العلبة.
	شوفي يا أم أحمد دي العلبة وكمان أنا سأعطيكي روشتة لعدد من العلب، حتى لا تحتاجي لمدة ٣ شهور. بعد ذلك لازم تيجي هنا علشان تحصلي على مجموعة علب أخرى. أنت عندك أسئلة تانية يا أم أحمد؟
أم أحمد :	لكن أنا خايفة يا دكتورة أحسن أنسى يعني لو نسيت أعمل إيه؟
مقدمة الخدمة :	إذا نسيتي حبابة واحدة، خدي واحدة في الوقت اللي تذكرتي فيه والباقي كالمعتاد، وإذا نسيتي حبتين خدي واحدة فورا واستمري في أخذ الباقي كالمعتاد. هل عندك أي أسئلة ثانية يا أم أحمد؟
أم أحمد :	الله يخليكي يا دكتورة، أنا فاهمة إزاي استخدم الحبوب، وبإذن الله كله خير.
مقدمة الخدمة :	لو حسيتي بآلام شديدة في البطن، أو صداع شديد أو ألم في الساقين، تعالي للعيادة يا أم أحمد.

مشورة متابعة لمنتفعة اختارت الحبوب المركبة

مقدمة الخدمة :	أهلا يا أم أحمد – أنا لم أراك من مدة.
أم أحمد :	أيوه يا ست الدكتورة، أنا مبسوطة من الحبوب، وكله ماشي عال والحمد لله.
مقدمة الخدمة :	يعني أنت راضية عن هذه الطريقة. وهل هناك أي مشاكل يا أم احمد؟.
أم أحمد :	مش مشكلة كبيرة لكن ما زلت أشعر بالغثيان.
	هل هناك أي طريقة اتخلص بها من الغثيان؟
مقدمة الخدمة :	يمكن أن تأخذي الحبوب قبل النوم مباشرة أو مع الأكل. جربي ذلك يا أم أحمد.
أم أحمد :	شكرا يا دكتورة.

أقراص منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط

نقاط مهمة :

- هي طريقة عملية الفاعلية ومناسبة للسيدات اللاتي يرضعن، وهي تحتوي على جرعة صغيرة ولا تقلل من إدرار اللبن.
- بعض السيدات يشكون من اضطرابات في مواعيد الحيض.
- حتمل زيادة حالات حب الشباب أو الزيادة في الوزن.

- الأقراص الفمية ذات الهرمون الواحد تصلح مع الرضاعة ولا تؤثر على كمية أو نوعية لبن الأم.
- يؤخذ قرص يومياً في نفس الميعاد وبدون انقطاع.

حالة منتفعة مرضع اختارت حبوب منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط

مقدمة الخدمة :	أهـلا يـا سناء .. إزي الولد الصغير – يا ترى بترضعيه من صدرك إلى الآن؟
سناء :	أيـوه يـا دكـتورة – سنه ٤ شهور فقط وما زال يرضع من صدري.
مقدمة الخدمة :	أنا حاسألك بعض الأسئلة يا سناء علشان اطمئن أن الطريقة ده مناسـبة لـك تمامـا. هل عندك أو سبق لك الإصابة بسرطان الثدي؟
سناء :	لا .. الحمـد الله ده مـرض صعب ولم أصب به ولكن جارتي جت لها الصفراء.
مقدمة الخدمة :	هل عندك أي مشاكل في الأوعية الدموية؟
سناء :	لا يا ست الدكتورة.
مقدمة الخدمة :	هل أنت تأخذي أي أدوية لحالة الصرع؟
سناء :	لا .. يا دكتورة.
مقدمة الخدمة :	أنامبسـوطة أنك اخترتي الأقراص المحتوية على البروجستين فقـط علشـان أنت بترضعي، الحبوب لن تقلل أو تنشف اللبن، وهـي حبوب عالية الفاعلية – يعني اطمئني لن يحدث حمل لو اسـتخدمتي الحبوب بالطريقة السليمة. والطريقة دي قليلة الآثار الجانبـية – فـي بعض الأحيان يحدث سمنة أو حب شباب في البشرة. ولهـا ميزات أخرى مثل أنها تحمي من أمراض الثدي الحميدة، سرطان الغشاء المبطن للرحم والتهابات الحوض.

182

سناء : يا ترى تستخدم إزاي يا دكتورة؟

مقدمة الخدمة : يمكن تبدئي الحبوب في أي وقت دلوقتي علشان أنت بترضعي بقالك ٤ شهور وطبعا متأكدة أنك مش حامل، يعني أنت مستعدة أن تبدئـــي أخذ الحبوب. يجب أن تتعاطي قرصا واحدا كل يوم باستمرار.

سناء : يا دكتورة يحصل إيه لو نسيت آخذ القرص؟

مقدمة الخدمة : لـــن يكون هناك مشكلة خذي قرص فورا ثم خذي قرص واحد يوميا كالمعتاد.

سناء : شكرا يا دكتورة.

مقدمة الخدمة : لا تنســـي يا سناء أن تحضري للعيادة بعد شهرين، لما تخلصي العلبتين دول .. مع السلامة.

زيارة متابعة للعيادة لمنتفعة تستخدم

حبوب منع الحمل المحتوية على البروجستين فقط

مقدمة الخدمة : أهلا يا سناء – ازيك؟

سناء : أهلا بك يا دكتورة والله أنا قلقانة شوية؟

مقدمة الخدمة : لماذا يا سناء؟

سناء : بصراحة، أنا عندي نزيف وأنا خايفة قوي يا دكتورة.

مقدمة الخدمة : قد إيه كمية النزيف؟

سناء : بسيط، لكن أنا أخاف لما اشوف الدم.

مقدمة الخدمة : فاكرة يا سناء لما قلت لك ان من عيوب هذه الحبوب أنها ممكن ان تسبب النزيف البسيط.

سناء : يعني ده عادي يا دكتورة.

مقدمة الخدمة : ده من عيوب الطريقة – لكن هي لها مزايا عديدة وهي كويسة علشان الرضاعة الطبيعية. هل انت مرتاحة للطريقة في رضاعة الطفل؟

سناء : أيوه الحقيقة أنا لم ألاحظ مشكلة في كمية اللبن والولد بخير والحمد لله.

مقدمة الخدمة : ياريت تصبري شوية يا سناء علشان الطريقة دي كويسة للستات إللي بيرضعوا – وغالبا بعد فترة سوف ينتهي النزيف.

سناء : طيب يا دكتورة – شكرا انك طمنتيني – مع السلامة.

184

الفحص الطبي قبل الزواج:

١. قبل إتمام الزواج وحدوث الحمل الأول يجب على العروسين القيام بالفحص الطبي وذلك للكشف الآتي:

أ. **الأمراض المزمنة:** مثل الدرن الرئوي،الزهري،الإيدز، أو الالتهاب الكبدي الفيروسي.

ب. **العيوب الخلقية:** التي تسبب أمراض مثل أمراض القلب. وفي هذه الحالة يجب على الطبيب إعطاء مشورة عن أهمية اختيار طرق تنظيم الأسرة وكذلك العلاقات الجنسية بين الزوجين.

ت. **عامل الريسوس:** حيث أنه في بعض الحالات يكون هناك اختلاف في فصيلة الدم بين الزوجين. ولو كان دم المرأة من نوع Rh -ve والرجل Rh +ve فيجب أن تتلقى المرأة تعليمات في فترة الحمل. ويجب أن تعلم أن هناك حقنة مضادة لإبطال مفعول الأجسام المضادة في الدم. هذه الحقنة يجب أن تأخذها المرأة بعد الولادة مباشرة أو بعد حدوث أي نزيف أثناء الحمل أو أي إجهاض لحماية أي حمل مستقبلي.

ث. **الأمراض الجنسية التي قد تنتقل عن طريق الجنس:** وهذه نقطة حساسة يمكن أن تؤدي إلى فشل الزواج، وعلى مقدم الخدمة أن يتبع السرية والخصوصية في المشورة. ويجب شرح الحقائق للعروسين وأن هناك أمراض جنسية ليست ناتجة عن ممارسة الجنس مثل انتقال الإيدز عن طريق الحقن أو نقل الدم، وعلاج الأمراض قبل الزواج هام جدا حتى لا يتم انتقال العدوى من الشخص المصاب بالمرض للشخص الآخر.

٢. **المشورة للعروسين لو كانت العروسة مختنة:** يجب على مقدم الخدمة شرح تأثير الختان على الوصول لقمة الإشباع الجنسي. وتختلف الفترة التي تحتاجها المرأة للوصول إلى الإشباع الجنسي حسب الأعضاء التي قطعت. وهذه المشورة هامة لأن العروسة ربما تعتقد أنها تعاني من البرود الجنسي.

٣. على مقدم الخدمة الإجابة عن أسئلة العروسين الخاصة بليلة الزفاف أو أية أسئلة أخرى.

حقن منع الحمل

نقاط هامة:

- هناك أنواع مختلفة من الحقن وأكثر هذه الأنواع شيوعا هي حقنة ميدروكسي بروجستيرون ستيت المختزن (الديبوبروفيرا). وهذه الحقنة تعطى كل ٣ شهور. وفي هذا النوع البروجستين يتسرب ببطء إلى الدم.
- ويمكن وصف حقن الديبوبروفيرا لمعظم السيدات إلا في حالات أورام الثدي الحميدة، السيدات اللاتي يعانين من مرض القلب أو الاضطراب في الحيض، الدرن، الصرع، أمراض الغدة الدرقية، الملاريا أو البلهارسيا.
- يجب شرح طريقة استعمال الوسيلة، واعطاء الحقنة، وتحديد ميعاد لزيارة قادمة بعد ٣ شهور لتعاطي الحقنة الثانية. تأكد من ذكر الآثار الجانبية المحتملة.
- شجع المنتفعة بالحضور في أي وقت لو كانت هناك مشاكل.

مزايا حقن منع الحمل:

شرح الرسائل التالية:

- الحقن ذات فعالية عالية ومضمونة.
- لا تؤثر على عملية الجماع.
- لا تؤثر على الرضاعة.
- لا تسبب العقم ولا تسبب السرطان بل تحمي من سرطان بطانة الرحم وبعض سرطانات المبيضين.

مشورة منتفعة اختارت حقن ديبوبروفيرا

مقدمة الخدمة : صباح الخير يا أم علي.

أم علي : أهلا يا دكتورة.

مقدمة الخدمة : أنا شايفة انك مختارة حقن الديبوبروفيرا. خليني أسأل شوية أسئلة علشان اتأكد ان الحقن مناسبة لك. هل أنت ترضعي طفل اقل من سن ٦ شهور؟

أم علي : لا يا دكتورة اسم الله عليه عمره ٨ شهور.

مقدمة الخدمة : هل تعرفي ان كان عندك أي مشاكل في القلب أو الأوعية الدموية؟

أم علي : لا يا ست الحمد لله صحتي كويسة.

مقدمة الخدمة : هل عندك ارتفاع في ضغط الدم؟

أم علي : لا يا دكتورة.

مقدمة الخدمة : هل كان عندك سرطان في الثدي أو تليف في الكبد أو أورام في الكبد؟

أم علي : لا يا دكتورة الله يبعد الشر عني.

مقدمة الخدمة : هل تظني انك حامل.

أم علي : لا يا دكتورة أنا العادة بدأت أول امبارح.

مقدمة الخدمة : هل عندك أي نزيف مهبلي غير العادة الشهرية؟

أم علي : لا يا دكتورة.

مقدمة الخدمة : عسل يا أم علي – كله تمام –الحقنة (الديبوبروفيرا) تناسبك ولا تحتاجي ان تستخدمي أي طريقة اخرى للحماية معها.

يجب ان نبدأ من خلال السبعة الأيام الأولى من بدء نزول الحيض. أنا أحب اقول لك عن الآثار الجانبية. فيه احتمال حدوث تنقيط في أوقات غير اوقات العادة الشهرية، وغالبا ما يقل بعد وقت ما. ولا تقلقي يا أم علي من التنقيط. وغالبا ينقطع الحيض تماما وخاصة بعد الشهور الستة الأولى من بدء الاستعمال. وده مش معناه أن الدم بيتجمع جوه ولكن ده مايتكونش من أساسه – وده كمان سوف يقلل من الأنيميا (فقر الدم) وربما يزيد وزنك أيضا كل هذه أمور طبيعية لا تقلقي منها. لكن إذا حدث لا قدر الله نزيف شديد، أو صداع شديد لازم ترجعي للعيادة يا أم علي.

مساعدة المنتفعة أثناء زيارة متابعة

مقدمة الخدمة :	أهلا يا أم علي – يا ترى الحقنة ماشية كويس معاكي؟
أم علي :	الحمد لله يا ست الدكتورة – في الأول سببت تنقيط دم في غير ميعاد الدورة وشوية صداع خفيف لكن الحمد لله كله تمام حاليا.
مقدمة الخدمة :	هل كان التنقيط شديد؟
أم علي :	لا .. شويه كده.
مقدمة الخدمة :	أنت عارفة أنك لازم تحضري هنا مرة كل ٣ شهور يا أم علي للإطمئنان.
أم علي :	أيوه يا دكتورة.

أساسيات تكنولوجيا وسائل منع الحمل

المقارنة بين ميدروكسي بروجستيرون أسيتات المختزن (ديبوبروفيرا) ونور-ايثيستيرون إينانثيت (نور ستيرات)

الخاصية	ديبوبروفيرا
الفترة بين كل حقنة وأخرى	٣ شهور
أطول مدة تأخير عن موعد الحقنة دون الحاجة لإجراء اختبار الحمل.	٢ وربما حتى ٤ أسابيع
طريقة الحقن	بالحقن العميق في العضلة الدالية بأعلى الذراع ويمكن في عضلة الإلية.
إنقطاع الحيض	٥٥% من المستعملات مع نهاية السنة الأولى من الاستعمال.
نسبة حدوث الحمل مع الانتظام في تعاطي الحقن.	حوالي ٣ر٠ حالة لكل ١٠٠ سيدة في السنة الأولى (١ :٣٣٣)
إسترجاع الخصوبة (القدرة على الحمل)	متوسط التأخير ٤ شهور أطول من المدة بعد استعمال الأقراص المركبة أو الواقي الرحمي (اللولب) أو الواقي الذكري أو المبيدات المنوية.
تأثير الاستعمال على مرضى السكر.	تسبب زيادة في عدم القدرة على التمثيل الغذائي لسكر الجليكوز لكن غالبا يمكن استعمالها بنتائج طيبة لمريضات السكر اللاتي يعانين من أمراض الشرايين.

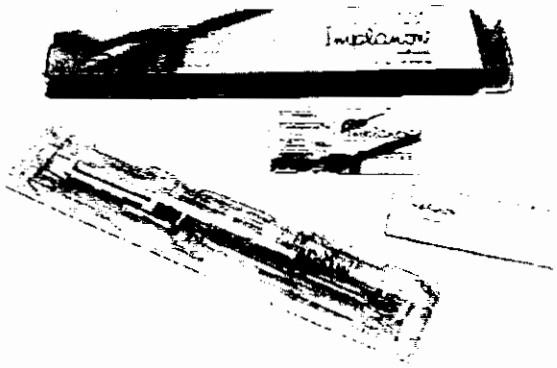
مقتبس من أساسيات تكنولوجيا وسائل منع الحمل: دليل للعاملين في العيادات، هاتشر، جامعة جونز هوبكنز، ٢٠٠١ (جدول رقم ١٠)

189

إرشادات عامة قبل استخدام كبسولة الامبلانون

نقاط هامة:

ما هي كبسولة الامبلانون؟



هي أحد وسائل تنظيم الأسرة طويلة المفعول، ذات الفعالية العالية. وهي عبارة عن كبسولة صغيرة من البلاستيك المرن، يبلغ طول الكبسولة ٤ سنتيمترات وقطرها ٢ ملليمتر.

تحتوي كبسولة الامبلانون على ٦٨ ملليجرام من المادة الفعالة " ايتونوجسترل" (Etonogestrel)، وهو أحد مشتقات هرمون البروجيسترون، بينما لا تحتوي كبسولة الامبلانون على هرمون الاستروجين. تخرج كميات صغيرة مستمرة من الايتونوجسترل إلى الدم، أما المادة البلاستيكية المصنوع منها الكبسولات فهي لا تذوب في الجسم.

كيف تمنع كبسولة الامبلانون حدوث الحمل؟

يتم زرع كبسولة الامبلانون في الجزء الأعلى من الذراع تحت الجلد مباشرة. يخرج من الكبسولة كميات صغيرة من المادة الفعالة الايتونوجسترل (أحد مشتقات هرمون البروجيسترون)، وتقوم هذه المادة بمنع الحمل بطريقتين هما:-

١. منع خروج البويضة من المبيض (السبب الرئيسي لمنع الحمل).

٢. زيادة لزوجة مخاط عنق الرحم، مما يصعب من مرور الحيوانات المنوية إلى داخل الرحم، وبالتالي حدوث الحمل.

مدة فعالية كبسولة الامبلانون :

توفر كبسولة الامبلانون للمنتفعة الحماية من حدوث الحمل لمدة ثلاث سنوات. ويمكن للمنتفعة أن تتوقف عن الاستعمال في أي وقت إذا رغبت في ذلك.

مدى فعالية كبسولة الامبلانون:

أثبتت الدراسات أن كبسولة الامبلانون تتميز بفعالية عالية جدا لمنع حدوث الحمل. ذلك أن الكبسولة وتقوم بمنع حدوث التبويض وفي نفس الوقت تزيد من لزوجة مخاط عنق الرحم بحيث تمنع مرور الحيوانات المنوية، إلى داخل الرحم.

علاوة على ذلك فإن كبسولة الامبلانون تتميز على أقراص منع الحمل، في أن فعالية الكبسولة غير مرتبط بأخذ المادة الفعالة بصفة منتظمة كما في حالة الأقراص، وكذلك فإن فعالية الامبلانون تنتهي بعد فترة قصيرة من إخراج الكبسولة من الجسم.

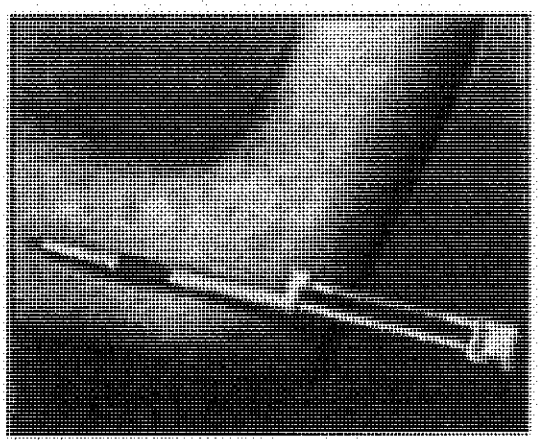
لم تثبت الدراسات حدوث أي حالة حمل مع مستخدمي الامبلانون اللاتي تم تركيب الكبسولة لهن بطريقة صحيحة.

مزايا كبسولة الامبلانون:

- ذات فعالية عالية.
- طويلة المفعول (ثلاث سنوات).
- يمكن حدوث الحمل فور إزالتها.
- غير مرتبطة بالجماع.
- سهلة التركيب والإزالة.
- لا تتطلب من المنتفعة تذكر عمل شيء بصفة يومية، وتحتاج فقط إلى تذكر تاريخ واحد وهو تاريخ الإزالة.
- لا تحتوي على هرمون الاستروجين، لذلك يمكن استخدامها مع المنتفعة التي تعاني من أحد الأسباب، التي تمنع استخدام أقراص منع الحمل المركبة (مثل رصد البول السكري).
- تقلل من آلام الدورة الشهرية (عسر الطمث).
- لا تؤثر على كثافة العظام.

عيوب كبسولة الامبلانون

- يتم تركيبها وإزالتها بواسطة طبيب مدرب.
- قد يحدث عدم انتظام في الدورة الشهرية، أو نزول نقط دم بين الدورات، أو استمرار الدورة لفترة أطول من المعتاد.
- قد يحدث عدم انتظام الدورة على شكل انقطاع الطمث.
- لا توفر أي حماية من الإصابة بالأمراض التناسلية.
- مثل وسائل منع الحمل الهرمونية الأخرى، قد تشكو المنتفعة من الشعور بصداع، أو رغبة في القيء، أو آلام بالثدي، أو تغيرات في الحالة المزاجية للمنتفعة، ولم تثبت الدراسات زيادة نسبة حدوث هذه الأعراض مع الامبلانون، عنها مع باقي وسائل منع الحمل الهرمونية.
- قد تحدث زيادة طفيفة في الوزن مع استخدام الامبلانون على مدى عدة سنوات، ولذلك فقد يرجع سبب الزيادة في الوزن جزئيا فقط إلى استخدام الامبلانون.
- هناك احتمال حدوث آثار لكدمة في الذراع بعد التركيب، أو حدوث ندبة بعد الإزالة.



مشورة منتفعة ستستخدم كبسولة الامبلانون

مقدمة الخدمة: صباح الخير يا أم حسن.

أم حسن: أهلا بك يا دكتورة.

مقدمة الخدمة: أنا أرى من الملف أن الاختيار كان كبسولة الامبلانون. دي طريقة كويسة تـزيد لزوجة مخاط عنق الرحم مما يسبب صعوبة في مرور الحيوانات المنوية إلى الرحم وأيضا تمنع خروج البويضة – علشان كده هي تمنع الحمل.

أم حسن: هي تنفع لمدة قد ايه يا دكتورة؟

مقدمة الخدمة: هي صلاحيتها لمدة ٣ سنوات. وممكن تتوقفي عن الاستخدام في أي وقت انتي عاوزاه. وممكن تحملي بسهولة بعد خلع الكبسولة.

أم حسن: أنا خايفة من التركيب أحسن يوجعني.

مقدمة الخدمة: أبدا . التركيب وإزالة الكبسولة سهل ويتم على يد دكاترة مدربة، لا تخافي إطلاقا.

أم حسن: هل هناك فيه آثار جانبية؟ يعني في أي مشاكل يا دكتوره؟

مقدمة الخدمة: فـي بعض الأحيان فيه ستات يحدث لها صداع، أو رغبة في القيء، أو آلام في الثدي. وفيه ستات يزيد وزنها.

أم حسن: وامتى اركب الكبسولة ؟

مقدمة الخدمة: يحسن تركيبها أثناء الخمسة أيام الأولى من الدورة الشهرية.

أنـا عارفـة انه لم يكن عندك أي اوراه او أمراض كبدية. وزي مانتي عارفة الامبلانون لا يحمي من الأمراض الناتجة عن الجنس.

مقدمة الخدمة: حافظي على مكان زرع الكبسولة وخليه جاف ونظيف لمدة ٢٤ ساعة.

ويمكن إزالة الضمادة الضاغطة بعد ٢٤ ساعة.

وقد تشعرين ببعض الآلام في الذراع، وستزول الآلام بعد مدة. وانظري إلى الكبسولة – يتم تكوين طبقة صغيرة من الأنسجة حول الكبسولة.

ولازم تعرفـــي ان الكبسولة يجب ان تزال بعد ٣ سنوات، ودلوقتي سوف تجلســـي هنا لمدة ٢٠ دقيقة تستريحي قبل ما تغادري العيادة، ولو فيه أي مشكلة اطلبيني.

أم حسن: شكرا يا دكتورة.

مقدمة الخدمة: احضري لي لو لاحظتي آلام شديدة في الساقين، أو اصفرار في الجلد أو ورم في الثدي.

كمـــان عايزة افكرك ان إذا جيبيتي تشيلي الكبوسولة، يجب أنك تروحي إلى الوحدة اللي زرعتيها فيها أو وحدة تكون بتقدم نفس الخدمة

مشورة إزالة كبسولة الامبلانون

أم حسن:	أهلا بك يا دكتورة. انا جاية علشان اشيل الكبسولة. ابني كبر دلوقتي عنده سنتين ونصف والراجل عايزني احمل تاني.
مقدمة الخدمة:	انت عارفة ان الازالة سهلة سوف تاخذ ٣ دقائق فقط. وده طبعا بعد إعطاء مخدر موضعي. وسوف اربط مكان إزالة الكبسولة بضمادة ضاغطة.
	وبعد الإزالة
مقدمة الخدمة:	إحتفظي بمكان الإزالة نظيف. وشيلي الضمادة الضاغطة بعد ٢٤ ساعة. ولو كان هناك أي مشكلة لازم ترجعي للعيادة يا أم حسن.
أم حسن:	شكرا يا دكتورة، ايدك خفيفة ولم أشعر بأي ألم. مع السلامة.

يجب ان تحتوي المشورة على الآتي:

- مشورة المنتفعة تشمل رسائل عن الحقن الموضعي. وعمل فتح صغير بالجلد (٢ ملل) ويتم سحب الكبسولات.
- ربط مكان إزالة الكبسولات بضمادة ضاغطة.
- أهمية توضيح ان نظافة وجفاف المكان شيء هام.
- ان وجود كدمات في الذراع هو شيء لا يستدعي الخوف.
- إذا أرادت المنتفعة استخدام وسيلة اخرى لمنع الحمل، يجب مناقشة الخيارات الموجودة.

مشورة الرجل الذي اختار استخدام الواقي الذكري

نقاط هامة

- أن الواقي الذكري يمنع حدوث الحمل وأيضا يمكن أن يمنع العدوى بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس وبالرغم من فاعلية الواقي الذكري إلا أن الكثير من الرجال لا يفضلون استخدامه لأنه حسب اعتقادهم يفقدهم اللذة الجنسية.
- لو استخدم بطريقة سليمة يمكن أن يعزل الخلايا الذكرية بحيث لا تصل إلى المهبل وللأسف كثيرا من الرجال لا يعرفون كيف يستخدمون الواقي الذكري بطريقة صحيحة وفي هذه الحالة يحدث الحمل.
- لا يسبب الواقي الذكري أي اعراض جانبية مثل أعراض استخدام الهرمونات.
- ربما يسبب الواقي الذكري حكة (هرش) عند بعض الرجال.
- من مزايا استخدام الواقي الذكري أنه يشرك الرجل في عملية قرار تنظيم الأسرة.
- يمكن اعطاء المشورة باستخدام المبيدات المنوية لزيادة الحماية.
- يفيد الواقي الذكري في بعض حالات القذف المبكر.
- الواقي الذكري يسهل الحصول عليه وغير مكلف.
- تزداد فعالية العازل إذا استخدم مع الأقراص الموضعية التي لا يتطلب استخدامها كشف طبي.

مشورة لرجل اختار الواقي الذكري

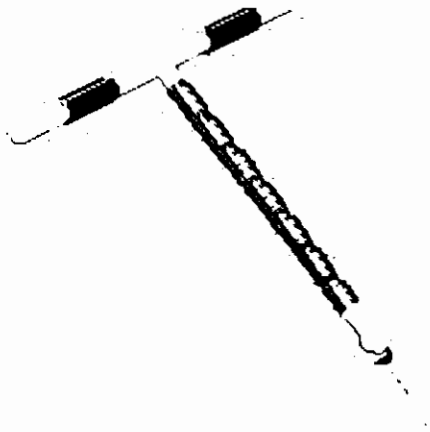
مقدم الخدمة:	صباح الخير يا أخ سامي.
سامي:	أهلا يا دكتور – صباح النور.
مقدم الخدمة:	أنا أرى أنك تريد استخدام الواقي الذكري – يا ترى هل تعرف طريقة الاستخدام؟ أنا سوف أعرض عليك الطريقة بشكل مبسط على هذه العصا.
سامي:	أكون شاكر يا دكتور. لأن زوجتي حملت وأنا كنت أستخدم الطريقة.
مقدم الخدمة:	ضع الواقي الذكري على القضيب وهو منتصب قبل أن يلمس القضيب المهبل.
	امسك العروة من طرفها وفرقها لكي تفتحها من الطرف المضلع.
	امسك الواقي الذكري بحيث تكون حافة الملفوفة إلى أعلى بعيدا عن القضيب.
	ضع الواقي الذكري على طرف القضيب.
	انسل الواقي الذكري إلى آخره حتى قاعدة القضيب.
	لو استخدمت مزلقات – استخدم مزلقات قاعدتها مائية وليس زيوت – لأن الزيوت تتلف الواقي الذكري.
	بعد القذف امسك بطرف الواقي من ناحية القضيب حتى لا ينزلق واسحب القضيب من المهبل قبل زوال الانتصاب.
	اخلع الواقي الذكري دون سكب السائل المنوي على فتحة المهبل.
	إذا انقطع الواقي الذكري – ضع مبيد منوي داخل المهبل فورا.
	ولازم تخزن الواقي في مكان بارد وليس حار ويستحسن البعد عن الضوء والرطوبة.
سامي:	عال يا دكتور هذا شرح وافي جدا.
مقدم الخدمة:	دي مجموعة للاستخدام لمدة ٣ شهور. وممكن تحضر لطلب المزيد. ولو هناك أي مشكلة احضر للعيادة يا سامي.
سامي:	شكرا جزيلا.

الوسائل الرحمية لمنع الحمل

(اللولب)

نقاط هامة:

- اللولب يتميز بأنه عالي الفعالية – وترجع الخصوبة بعد التوقف عن استخدامه وهو عبارة عن هيكل صغير مصنوع من البلاستيك والنحاس.
- أن نوع اللولب النحاس النحاسي T ٣٨٠ هو أوسع الأجهزة الرحمية انتشارا في الاستخدام.
- يتم تركيبه وخلعه بواسطة طبيب مدرب.
- لا يستخدم مع السيدات اللاتي يعانين من الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس حيث أنه يحتمل حدوث التهابات في الحوض.
- يمنع حدوث الحمل بمنع الحيوان المنوي من الإلتقاء بالبويضة.



حالة منتفعة اختارت اللولب النحاسي

مقدمة الخدمة: صباح الخير يا ست الكل.

المنتفعة: صباح النور يا دكتورة – انا اسمي سناء.

مقدمة الخدمة: أهلا يا سناء – أنا عرفت من الممرضة انك اخترتي تركيب لولب.

سناء: والله يا دكتورة انا حاسة انه وسيلة كويسة، بس كنت عايزة أعرف ده ممكن يمنع الحمل لمدة أد ايه؟

مقدمة الخدمة: ده بيمنع الحمل لمدة عشر سنين. (وتشرح طريقة العمل والمزايا والعيوب).

سناء: طب قوليلي يا دكتورة أقدر أركبه امتى لأني عارفه أنه لازم يتركب أثناء نزول دم الحيض؟

مقدمة الخدمة: الكلام ده صحيح يا سناء، وإذا ماكانش عندك الحيض دلوقتي تقدري تاخدي مبيدات منوية (أقراص فوارة) وجوزك كمان يستخدم الواقي الذكري لغاية ميعاد الحيض وتجيلنا أثناءه علشان نركب اللولب.

سناء: انا متشكرة خالص يا دكتورة وحاجيلك قريب جدا ان شاء الله مع السلامة.

زيارة التركيب

مقدمة الخدمة: العادة عندك حاليا يا سناء.

أنا لازم أقول لك ميزات وعيوب اللولب يا سناء. زي ما حكيت لك اللولب عالي الفاعلية وطويل المفعول – يمنع الحمل لمدة ١٠ سنوات على الأقل ولا تحتاجي تفتكري شئ فبعد التركيب يبدأ المفعول. يزيد من الراحة للبال حيث أنك تشعري أنك محمية يمكن استعادة الخصوبة بعد خلع اللولب.

سناء: يعني لو أردت عيال تاني لازم احضرلك يا دكتورة علشان تخلعي اللولب.

مقدمة الخدمة: أيوه في أي وقت تحبي تشيلي اللولب تعالي واحنا نشيله بسهولة جدا

سناء: هل اللولب له مضاعفات ذي الحبوب يا دكتورة

مقدمة الخدمة: لا يا سناء لأن اللولب لا يحدث آثار جانبية مثل الحبوب التي تحتوي على الهرمونات ولو كنت ترضعي اللولب لا يؤثر على الرضاعة وكمية اللبن.

وزي كل شئ له مزايا هناك أيضا عيوب.

وربما يحدث غزارة في الحيض في فترة الثلاث الشهور الأولى بعد تركيب اللولب. يمكن أيضا يحدث تقلصات في البطن في ٥ أيام الأولى بعد التركيب.

وفي بعض الحالات اللولب يزيد من احتمال الاصابة بالتهابات في الحوض. وفي بعض الأحيان يطرد اللولب للخارج – لذلك لازم تتأكدي من الخيوط المتدلية من اللولب بين وقت والآخر.

ضعي صباع واحد في المهبل وحسسي على الخيط.

200

مشورة بعد تركيب اللولب بنجاح

مقدمة الخدمة: أنا عايزاك تحضري للعيادة بعد ٤-٦ أسابيع يا سناء حتى أتأكد أن اللولب ما زال في مكانه وانه ليس هناك التهابات عندما تحضري اختاري وقت لا يكون عندك العادة الشهرية.

وانت عارفة ان اخراج اللولب سيكون بعد ١٠ سنوات على الأقل أو في أي وقت تحبي تشيليه فيه وادي بطاقة فيها ميعاد الحضور لإخراج اللولب.

انت فكرة يا سناء أن اللولب يمكن يسبب بعض المغص. أو يزود كمية الحيض. ولازم تغسلي ايدك قبل وضع صباعك في المهبل للتأكد من وجود الخيط ولو كان هناك أي مشكلة أحضري لي يا سناء – يا ترى عندك أي أسئلة؟

سناء: لا يا دكتورة – ربنا يخليكي أنك شرحتي لي كل شئ بوضوح.

مقدمة الخدمة: لو ظنيتي ان اللولب خرج – لازم تحضري هنا يا سناء للكشف. وأيضا بعد من ٤ – ٦ أسابيع.

مشورة المتابعة بعد ٣ – ٦ أسابيع.

مقدمة الخدمة: أنا عايزة أعرف إذا كان هناك مشاكل من اللولب يا سناء.

سناء: الحمد لله – كله تمام كان هناك شوية دم في الأول ومغص لكن في الأسبوع الثاني كله راح والحمد لله.

مقدمة الخدمة: هل يشكو زوجك من الإحساس بالخيط

سناء: لا – هو لا يشعر به اطلاقا.

مقدمة الخدمة: هل عندك أي أسئلة قبل الفحص.

سناء: هل يا دكتورة اللولب يسرح للقلب – جارتي قالت لي ذلك.

مقدمة الخدمة: هذا غير صحيح يا سناء، لأن اللولب حجمه صغير جدا ولحنا بنحطه جوه الرحم ومفيش أي احتمال أنه يسرح للقلب.

سناء: شكرا يا دكتورة لصبرك معي.

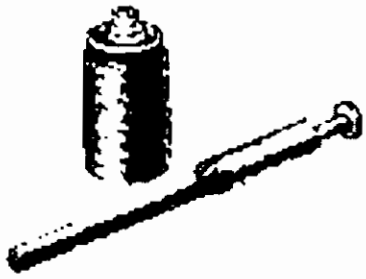
الوسائل المهبلية

نقاط هامة

- المبيدات المنوية، والحاجز المهبلي، وغطاء عنق الرحم كلها وسائل يمكن التحكم في استخدامها في حالة الطلب.
- قلة الأعراض الجانبية.
- تزيد فعاليتها لو استخدمت بطريقة صحيحة وبانتظام.
- يمكن وضع المبيدات المنوية في المهبل قبل ممارسة الجنس.
- ربما تساعد على الوقاية من بعض الأمراض المنقولة عن طريق الجنس.
- هناك ثلاث أنواع للوسائل المهبلية:

- المبيدات المنوية: الأقراص الفوارة واللبوسات القابلة للذوبان والرغوي، والجيلي والكريمات.

- تقتل المبيدات المنوية الحيوانات المنوية أو تجعلها غير قادرة على الحركة.
- تعتمد الفاعلية على طريقة الاستخدام الصحيحة.



سيدة اختارت المبيدات المهبلية والحاجز المهبلي للإستخدام المؤقت

مقدمة الخدمة: أهلا يا نور – أنت اخترتي استخدام المبيدات المنوية لك والحاجز الذكري لزوجك لوقت ما. فأنت تريدين الحمل في خلال ٥ شهور.

نور: أيوه يا دكتورة – أنا ح أخلص الكلية بعد ٥ شهور وأنا عايزة أحمل في الوقت ده.

مقدمة الخدمة: هل زوجك موافق على استخدام الحاجز الذكري.

نور: أيوه – موافق.

مقدمة الخدمة: طبعا انت عارفة أن الطريقة دي لازم تستخدميها بطريقة صحيحة حتى يزيد مفعولها ويمكن توقفي استخدام المبيدات في الوقت اللي تحبي تحملي فيه يعني يمكن تتحكمي في استخدام الوسيلة.

مشورة زيارة المتابعة

مقدمة الخدمة: أهلا يا نور.

نور: أهلا يا دكتورة.

مقدمة الخدمة: يا ترى إنتي مستريحة مع المبيدات المنوية؟

نور: أيوه الحقيقة مفيش مشاكل.

مقدمة الخدمة: هل لاحظتي أي التهابات؟

نور: لا يا دكتورة.

مقدمة الخدمة: كويس، يعني انتي مبسوطة. لو فيه أي مشكلة تعالي للعيادة يا نور. ويا ريت تحضري كمان شهر للمتابعة.

نور: سلام عليكم.

زيارة متابعة بعد شهر من استخدام المبيدات المنوية

نور: صباح الخير يا دكتورة.

مقدمة الخدمة: أهـــلا يا نور – إزيك؟ يا ترى أنتي مبسوطة من الطريقة التي اختارتيها؟

نور: الحمد لله كله تمام يا دكتورة.

مقدمة الخدمة: هل هناك أي حساسية من المبيدات المنوية؟

نور: لا – الحمد لله كله كويس الحمد لله.

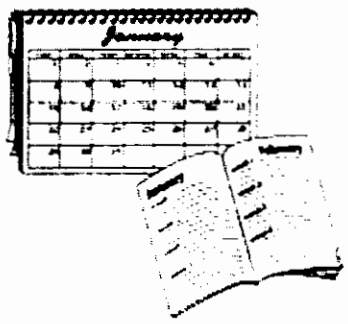
مقدم الخدمة: مع السلامة.

204

الوعي بفترة الخصوبة والامتناع الدوري عن الجماع

نقاط هامة

- هذه الطريقة تعتمد على فهم وتحديد أيام الخصوبة والامتناع عن ممارسة الجنس في هذه الفترة.
- تحتاج إلى التزام الرجل وموافقته على استخدام هذه الطريقة.
- لا توجد أعراض جانبية جسدية.
- وهناك طرق عديدة للتعرف على أيام الخصوبة مثل الآتي:
  - **ملاحظة إفرازات عنق الرحم:** ربما تكون المرأة في فترة الخصوبة عند الاحساس بإفرازات عنق الرحم.
  - **الحساب بالتقويم:** يمكن للمرأة أن تعد الأيام على التقويم للتعرف على بداية ونهاية فترة الخصوبة والتي غالبا ما يمكن اعتبارها في الفترة من اليوم الحادي عشر إلى اليوم التاسع عشر لنزول الحيض.
  - **درجة حرارة الجسم:** ترتفع درجة حرارة المرأة قليلا أثناء فترة التبويض.
  - **ملمس عنق الرحم:** تصبح فتحة عنق الرحم أكثر ليونة وتتسع في بداية فترة الخصوبة.
- في فترة الخصوبة يجب الامتناع عن الجنس أو استخدام العازل والمبيدات المنوية.
- يمكن أن يخطئ في حساب فترة الخصوبة ويحدث الحمل ولذلك يجب استخدام طرق أخرى مثل العازل أو المبيدات المنوية.



205

منتفعة تفضل استخدام طريقة الوعي بفترة الخصوبة

مقدمة الخدمة: أهلا يا هدى.

هدى: أهلا يا دكتور.

مقدمة الخدمة: أنت مختارة طريقة فاعليتها ضعيفة لأن كثير من الناس لا يستطيعوا تحديد فترة الخصوبة.

هدى: أنا الحقيقة أحب هذه الطريقة لأنها طبيعية – وليس لها أعراض جانبية وليس لها تكليف – والحقيقة أنا وزوجي قررنا أن نستخدم هذه الطريقة.

مقدمة الخدمة: هل أنتي جربتي وسيلة أخرى من وسائل منع الحمل وسببت لك مشاكل؟

هدى: لا يا دكتورة.

مقدمة الخدمة: هل دورتك الشهرية غير منتظمة؟

هدى: الحقيقة الدورة منتظمة جدا.

مقدمة الخدمة: هل أنت اجهت حديثا؟ أو أصيبت بالسكتة الدماغية أو أمراض الكبد في السرطان في عنق الرحم، أو الإفرازات المهبلية؟

هدى: لا يا دكتورة.

مقدمة الخدمة: هل أنت مريضة بأي التهابات تسبب تغير في مخاط عنق الرحم أو درجة حرارة الجسم الأساسية مثل الأمراض الجنسية؟

هدى: لا.

مقدمة الخدمة: هل تتعاطين عقاقيرا تؤثر على مخاط عنق الرحم مثل أدوية العلاج النفسي مثل الاكتئاب؟

هدى: لا.

206

مقدمة الخدمة: أنا سوف أشرح لك طريقة التعرف على فترة الخصوبة عن طريق ملاحظة إفرازات عنق الرحم. تحسي افرازات عنق الرحم. لو لاحظتي أن الإفرازات زلقة ومطاطة ومبللة امتنعي عن الجماع. يمكن ألا يكون هناك أية إفرازات من عنق الرحم لعدة أيام بعد انتهاء الحيض، ويعتبر الجماع مأمونا في هذا الوقت، لكن في هذه الطريقة إحتمال الخطأ وارد.

أما طريقة حرارة الجسم الأساسية فهي تعتمد على الآتي:

قيسي درجة حرارة الجسم عن طريق المهبل أوالفم أو الشرج في نفس الوقت كل يوم قبل ترك السرير في الصباح. إذا ارتفعت درجة الحرارة ٢ر٠ – ٥ ر٠ درجة مئوية فهذا الوقت يكون وقت التبويض. امتنعي عن ممارسة الجماع. وبعد ذلك يمكن ممارسة الجماع لمدة ١٠ – ١٢ يوما.

أما طريقة الحساب بالتقويم فلابد من تسجيل موعد الدورة لمدة ٦ شهور متتالية، فهي طريقة تحتاج إلى وقت طويل للتحضير لها فيجب اعتبار أول يوم لنزول الحيض هو اليوم رقم ١ من الدورة. وتقوم المرأة بطرح ١٨ يوما من أقصر دورة ثم تسجلها. ويحدد لها ذلك أول يوم تقدير لفترة الخصوبة. وبعد ذلك تقوم بطرح ١١ يوم من أطول دورة ثم تسجيلها ويحدد ذلك آخر يوم لفترة الخصوبة وتتراوح الدورة الخصبة المسجلة بين ٢٦ – ٣٢ يوما. فمثلا ٢٦ – ١٨ = ٨ تبدأ المرأة في الامتناع عن الجماع ٣٢ – ١١ = ٢١ – يمكن ممارسة الجماع.

هدى: ده طريقة معقدة جدا يا دكتورة. إن أحسن لي استخدم طريقة الحرارة أو طريقة ملاحظة الإفرازات.

مقدمة الخدمة: استخدمي الطريقة اللي انت واثقة منها ولازم تحضري للمتابعة بعد شهر يا هدى. هل عندك أسئلة أو أي تعليق.

هدى: لا يا دكتورة.

207

زيارة المتابعة لملاحظة افرازات الرحم

مقدمة الخدمة:	إزيك يا هدى؟
هدى:	الحمد لله يا دكتورة.
مقدمة الخدمة:	إيـــه الأخـبار؟ مبســوطة من الطريقة اللي ماشية عليها؟ هل يمكنك حاليا ملاحظة إفرازات عنق الرحم؟ وهل تستخدمي طريقة ملاحظة درجة حرارة الجسم.
هدى:	نعم والحمد لله – كله كويس.
مقدمة الخدمة:	هل زوجك متعاون معك؟
هدى:	أيوه – إلى الآن هو متعاون وكويس.
مقدمة الخدمة:	ارجعي لي في أي وقت لو كان هناك في مشكلة أو لو كان عندك أسئلة- مع السلامة.

طريقة انقطاع الحيض بسبب الرضاعة الطبيعية

نقاط هامة

أن الرضاعة الطبيعية قد تؤدي إلى انقطاع الحيض وبسبب ذلك حماية من حدوث الحمل. ويعتبر أن يكون هناك حماية لو أن :

- الطفل يحصل على غذائه من لبن الأم فقط – والطفل يرضع عدة مرات في النهار والليل.
- عدم عودة الحيض.
- أن الطفل عمره أقل من ٦ شهور.

وهذه الطريقة تمنع حدوث التبويض إذ أن الرضاعة من الثدي تغير من معدلات إفرازات الهرمونات الطبيعية وتكون الطريقة فعالة لو استخدمت بطريقة صحيحة.

منتفعة تريد استخدام الرضاعة الطبيعية كوسيلة لتنظيم الأسرة

مقدمة الخدمة:	صباح الخير يا أم سعيد.
أم سعيد:	صباح الخير يا دكتورة.
مقدمة الخدمة:	أنت اختارتي طريقة الرضاعة الطبيعية – خليني أسألك مجموعة أسئلة – أولا هل عمر طفلك ٦ شهور أو أكثر؟
أم سعيد:	ابني عمره ٣ شهور فقط.
مقدمة الخدمة:	هل عادت الدورة الشهرية لك؟
أم سعيد:	لا يا دكتورة.
مقدمة الخدمة:	هل الطفل يرضع منك ليلا ونهارا؟ هل يرضع كويس؟ هل تعطيه شيئ غير الصدر؟
أم سعيد:	أنا لا أعطيه شئ غير صدري يا دكتورة.
مقدمة الخدمة:	هل أنت مصابة بمرض الإيدز؟
أم سعيد:	لا – يا دكتورة.
مقدمة الخدمة:	يجب أن ترضعي الطفل على الأقل ٨ – ١٠ مرات يوميا. وفي النهار والليل وارضعي كلما أراد الطفل، وعندما يرجع الطمث لازم ترجعي تاني لاستخدام وسيلة للحماية من الحمل. أنت عارفة ان الوسيلة دي لها مزايا كثيرة مثل عدم وجود أعراض جانبية، وتوفير أصح غذاء للطفل، وحماية الطفل من الإسهال وحماية الطفل من الأمراض – ولكن هذه الطريقة غير أكيدة بعد ٦ شهور، وكذلك لا توفر الحماية من الأمراض المنقولة جنسيا. هل عندك أي أسئلة ثانية أو تعليقات.
أم سعيد:	لا يا ست الدكتورة – غير أمتى ارجع تاني.
مقدمة الخدمة:	ارجعي بعد شهرين للمتابعة – أو قبل ذلك لو الطفل بطل أو قلل من الرضاعة.

زيارة المتابعة

مقدمة الخدمة: أهلا يا أم سعيد.

أم سعيد: أهلا بك يا دكتورة.

مقدمة الخدمة: هل أنت مرتاحة للطريقة إللى اختارتيها؟

أم سعيد: أيوه يا دكتورة – أنا مرتاحة والطفل مرتاح كمان.

مقدمة الخدمة: هل حدث الحيض؟

أم سعيد: لا يا دكتورة – أنا أرضع نظيف.

مقدمة الخدمة: هل عندك أي مشاكل صحية؟ أو تأخذي أي أدوية؟

أم سعيد: لا يا دكتورة.

مقدمة الخدمة: أرجعي تاني أول ما يرجع لك الحيض أو الطفل يقلل من الرضاعة وافتكري كويس الرجوع علشان سوف تحتاجين إلى طريقة أخرى للحماية .. مع السلامة.

مشورة سيدة تأخرحملها

مقدمة الخدمة: أهلا يا سميرة.

سميرة: أهلا يا دكتورة .. أنت عرفاني يا ترى؟ أنا حضرت لك أكثر من مرة علشان رغبتي في الحمل.

مقدمة الخدمة: من الملف معلومات أنك متزوجة من سنتين.

هل الرجل عمل تحليل سائل منوي؟

سميرة: أيـــوه .. وهـــو ســـليم. و أنا خايفة يا دكتورة إني أكون مش بأخلف. حماتي تقول لي إني لن أخلف أبدا.. وده طبعا بيزعلني.

مقدمة الخدمة: أنـــا سوف أكتب لك بعض التحاليل وأحولك إلى أخصائي. أنت عارفة أن أســـباب العقـــم في السيدات يكون أسابها عديدة وأنت تحتاجين إلى دكتور أو دكتورة أخصائية تتابع حالتك وتوجهك للطريق السليم. العقم يمكـــن يكون بسبب عدم التبويض، أو انسداد الأنابيب، أو مشاكل في الرحم، ومشاكل في عنق الرحم، أو مشاكل في المهبل.

يعنـــي هـــناك احتمالات كثيرة. وممكن جدا أنك تحتاجين وقت أطول للحمل ولكن أحسن أحولك للدكتورة عليه.. هي أخصائية وسوف تعمل الـــلازم لكي. وهذه أوراق تحويل للمعمل أيضا. وعايزة انبهك لحاجة مهمة "بلاش تستعملي وصفات بلدي لإنها مضرة جدا"

سميرة: شكرا يا دكتورة.

مشورة سيدة تستعمل حقن منع الحمل ثلاثة أشهر

خضرا: صباح الخير يا بيه.

الطبيب: أهلا يا خضرا.

خضرا: والله يا دكتور أنا جاية النهاردة علشان تشوفلي حاجة تانية بدل الحقنة.

الطبيب: ليه يا خضرا؟ الحقنة دي أنتي بتاخديها بقالك سنتين وأنتي كنتي قولتيلي أنك مستريحة عليها.

خضرا: أعمل إيه يا دكتور؟ حسيت كده من فترة أن ريقي ناشف على طول، ولما كشفت عند الدكتورة / منى عملتلي تحليل وقالتلي – اسم الله على مقامك – سكر.

الطبيب: أنا عايز أقولك حاجة يا خضرا، مفيش تعارض بين مرض السكر واستمرارك على الحقن، لأن الخوف بس لو كان عندك سكر وراثي أو السكر عندك بقاله أكثر من عشرين سنة وبدأ يعمل مضاعفات.

خضرا: طب تنصحني بإيه يا دكتور؟

الطبيب: أولا لازم حنظبطلك السكر، وتاخدي الدوا اللي ح نتفق عليه، وبرضو تستمري على الحقن وتجيلنا كل ٣ شهور علشان أشوفك قبل ما تاخدي الحقنة.

خضرا: خلاص أتفقنا يادكتور، ربنا يكرمك ويعلي مراكبك.

الطبيب: مع السلامة يا خضرا وسلمي لي على جوزك وعلى العيال.

مشورة سيدة تستعمل اللولب كوسيلة لمنع الحمل

احسان: صباح الخير يا ست الدكتورة.

الطبيبة: صباح الفل يا احسان. أخبارك إيه؟

احسان: والله يا ست الدكتورة من يوم ما ركبت الشريط وأنا الحمد لله مطمنة.

الطبيبة: طب كويس. قوليلي بقى جاية المهاردة ليه؟

احسان: جايـــة علشـــان أشيل الشريط لأني سمعت من أم سماعين جارتي أن لازم النفر يريح منه كده مدة وبعدين يرجعله تاني.

الطبيبة: قوليلي انتي مركبة اللولب ده من أمتى؟

احسان: بقالي ٣ سنين يا دكتورة.

الطبيـــبة: انتي عارفة ان اللولب اللي انتي مركباه ده اسمه اللولب النحاسي ٣٨٠ أ وده بيستخدم بفاعلية لمدة ١٠ سنين؟ وطالما انتي معندكيش موانع لإستخدامه وده أنا حأعرفه بعد الكشف.

بعد الكشف الطبي

احسان: يه الأخبار يا دكتورة؟

الطبيـــبة: الحمـــد لله انتي زي الفل، مفيش أي مشاكل، ولذلك انا مانصحش أنك تشيلي اللـــولب الآن لأن مفيش حاجة اسمها تريحي منه شوية. الجسم لا يحتاج للراحة مـــن اللولب، ثم فيه احتمال انك تحملي. بس المهم تيجي في المواعيد اللي اتفقنا عليـــها قبل كده، وطبعا ما تنسيش تحسسي على الخيوط بصباع واحد كل شهر زي مـــا اتفقـــنا، وترجعيلنا على طول لو حصل تغيير في طول الخيوط أو ما لقيتـــيهاش. ولـــو فيه إفرازات مهبلية مختلفة عن الإفرازات الطبيعية سواء من حيث اللون أو الكمية أو الرائحة، ولو برضو لاقدر الله جالك انقطاع في الدورة أو نزيف شديد أو ألم جامد أوي في بطنك من تحت مع حرارة عالية، طبعا كل الحاجات دي لازم تجيلنا علطول.

احسان: ربنا يخليكي ياست الدكتورة، ده انتي نورتيني.

الطبيبة: مع السلامة يا احسان.

214

أسئلة الوحدة التدريبية الخامسة

مشورة طرق تنظيم الأسرة

١- تعرف على النقاط الهامة لإعطاء المشورة لتنظيم الأسرة.

٢- حضر لممارسة لعب أدوار لإعطاء مشورة الحبوب المركبة.

٣- حضر لممارسة لعب الأدوار لحالة مرأة ترضع رضاعة طبيعية وتريد استخدام الحبوب المحتوية على البروجستين فقط.

٤- حضر لممارسة لعب الأدوار لحالة امرأة تريد استخدام ديبوبروفيرا.

الوحدة التدريبية السادسة
الأمراض المنقولة عن طريق الجنس
والتهابات الجهاز التناسلي

الوحدة التدريبية السادسة

الأمراض المنقولة عن طريق الجنس والتهابات الجهاز الإنجابى

الأهداف التعليمية:

في نهاية الدورة التدريبية، سيكون المتدربين قادرين على الآتي:

١. شرح دور مقدم الخدمة في تشخيص علاج ومشورة أفراد يعانون من أمراض منقولة عن طريق الجنس أو التهابات الجهاز التناسلي.
٢. ممارسة المشورة الخاصة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس بين النساء والرجال.
٣. تقدير حساسية موضوع الأمراض المنقولة عن طريق الجنس والتهابات الجهاز التناسلي والإهتمام بالخصوصية والسرية للموضوع.

الوحدة التدريبية السادسة

الأمراض المنقولة عن طريق الجنس والتهابات الجهاز الإنجابى

نقاط مهمة

- إن دور مقدمي الخدمة مهم في رفع مستوى الوعي بخطورة الأمراض، المنقولة عن طريق الجنس على صحة الرجل والمرأة.
- ويجب أن يشجع مقدم الخدمة المواطن أو المواطنة، على طلب الرعاية الصحية لو احتاج الأمر وأصيب الشخص بمرض منقول جنسيا.
- ويتطلب الأمر تدريب مقدمي الخدمة على تشخيص وعلاج الأمراض المنقولة عن طريق الجنس.
- شرح خطورة الأمراض المنقولة عن طريق الجنس بما فيها من آلام، عقم أو الوفاة. ولطالب الخدمة أن يعرف أن الأمراض الجنسية يمكن علاجها. ومن الخطأ إنكارها أو نقلها لأشخاص آخرين على غير علم بوجود المرض.
- إن توفير الوقت الكافي وشرح فائدة استخدامه، تمثل أمرا مهما للتقليل من فرص الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس.
- المشورة في أمور الأمراض المنقولة عن طريق الجنس، تتطلب اللباقة في إلقاء الأسئلة والخصوصية التامة. ومن خلال المشورة يجب أن يتعرف مقدم الخدمة إذا كان طالب/طالبة الخدمة معرضين للإصابة بالأمراض، المنقولة عن طريق الجنس، وطرق الوقاية وعلاج الحالات.
- إن الأمراض المنقولة عن طريق الجنس، لا تبدى أعراضا واضحة عند النساء بينما تكون واضحة إلى حد كبير في الرجال.
- يركز في المشورة على الأسئلة التي تعطي معلومات عن حياة الرجل / المرأة الجنسية.
- يراعى التنويه أن التهابات الجهاز التناسلي تكون صامتة بدون ظهور أية أعراض ويتم كشف هذه المشاكل بعد حدوث مضاعفات.
- يراعى أن بعض الأمراض المنقولة عن طريق الجنس غير قابلة للشفاء. ومرضى نقص المناعة الآدمي مثل جيد لذلك.

218

- يجب على مقدم الخدمة التركيز على رسائل تحتوى على أهمية الوقاية من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس. وهذه الرسائل تشرح أهمية الإخلاص وممارسة الجنس مع شريك واحد فقط. وكذلك استخدام الواقي الذكرى بانتظام.
- كثير من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس والتهابات الجهاز التناسلي، تتطلب معالجة الزوج أو الزوجة. وكذلك الامتناع عن الجماع حتى يتم الشفاء.
- على مقدم الخدمة نصح المنتفع أو المنتفعة بالرجوع للكشف والتحليل للتأكد من معالجة الحالة.

حالة امرأة تشكى من الكلاميديا

مقدمة الخدمة: أهلا يا عاليا

عاليا: أهلا يا دكتورة.. أنا الحقيقة مكسوفة وخايفة جدا.

مقدمة الخدمة: لا داعى للخوف .. فيه إيه؟

عاليا: أنا ملاحظة إن عندى إفرازات كثيرة من المهبل يا دكتورة وعندى هرش كتير.

مقدمة الخدمة: الحالة ديه بقى لها وقت طويل.

عاليا: لا من أسبوع فقط. أنا كنت مكسوفة آجى ومش عارفة أعمل إيه.

مقدمة الخدمة: هل عندك حرقان فى البول.

عاليا: أيوة يا ست الدكتورة زى النار لما أدخل الحمام، وفى نزف بسيط، والآلام فى بطنى.

مقدمة الخدمة: هل يمكن أن يكون زوجك مصاب بأحد الأمراض الجنسية؟ هل لحظتى وجود صديد يخرج من القضيب.

عاليا: أنا معرفش يا دكتورة، أنا خايفة إنه يعرف إن عندى هرش هو غيار جدا.

مقدمة الخدمة: لازم نعمل تحليل يا عاليا وبعد التحليل نقرر العلاج، وإذا كان ضرورى حضور الزوج لأخذ علاج أيضا. هو زوجك عمله إيه؟

عاليا: زوجى يعمل فى سواقة عربيات النقل وبيسافر كتير.

مقدمة الخدمة: هل زوجك اشتكى بآلام عند التبول؟

عاليا: أيوا النهارده الصبح هو كان يقول لى إن عنده آلام.

بعد التحليل

مقدمة الخدمة: أهلا يا عاليا.

عاليا: خير يا دكتورة .. عندى إيه؟

مقدمـــة الخدمـــة: أنا عايزة زوجك يحضر ويأخذ علاج إنتم الأثنين لازم تاخدوا علاج في نفس الوقت. ليس هناك عيب في الأمراض.

والحمد لله فيه علاج كويس. وأنا عايزة أقول لك إن العلاج مهم، ولو لم يتم يمكن المرض يسبب مشاكل لك. بكره عندك معاد حتى تحضري أنت وزوجك. مع السلامة الآن واشوفكم بكره، وتأكدي مـــن الحضـــور بعـــد الانتهاء من أخذ العلاج حتى نتأكد من أن المرض عولج.

حالة امرأة تشتكى من حالة تريكو موناس

مقدمة الخدمة: صباح الخير.

أم حسن: صباح الخير يا دكتورة .. أنا مكسوفة أقولك على مشاكلي.

مقدمة الخدمة: لا داعى للكسوف .. سرك فى أمان.

أم حسن: أنا عندى حرقان فى المهبل وحكة هرش فى الفرج.

مقدمة الخدمة: هل الإفرازات لها رائحة؟

أم حسن: أيوة رائحة وحشة قوى يا دكتورة .. حاجة تكسف.

مقدمة الخدمة: هل هناك آلام أو حرقان فى التبول؟

أم حسن: أيوه.

مقدمة الخدمة: لازم نعمل تحليل حتى أتأكد. ولا تخافى. بإذن الله كله يمكن له علاج بعد التحليل.

بعد الكشف والتحاليل

مقدمة الخدمة: أنا سوف أعطيك علاج .. وهو جرعة واحدة تأخذيه بالفم .. والدواء الثانى يؤخذ مرتين يوميا لمدة ٧ أيام. ولازم يكون فيه علاج لزوجك أيضا. لا ينفع علاج واحد فقط. ولا يجب ممارسة الجنس حتى ينتهى العلاج لك ولزوجك.

هل عندك اى أسئلة يا ام حسن؟ علشان أطمن عليكي لازم ترجعى بعد الإنتهاء من أخذ الأدوية.

أم حسن: لا .. شكرا. سوف أحضر بإذن الله.

حالة سيدة تعاني من الالتهاب الفطري (مونيليا)

مقدمة الخدمة: صباح الخير.

عيّنة: صباح النور.

مقدمة الخدمة: إيه اللي مزعلك؟

عيّنة: عندي التهابات شديدة مع حكة في المهبل وإفرازات بيضاء زي الزبادي وتكررت معايا كتير.

مقدمة الخدمة: إنتي بتستخدمي وسيلة لمنع الحمل؟

عيّنة: نعم استخدم برشام منع الحمل بـ ٦٥ قرش.

مقدمة الخدمة: هل تقومي بإرضاع طفلك عن طريق الثدي؟

عيّنة: كنت أقوم بإرضاعه فيما قبل وقمت بالفطام من حوالي سنة وكنت أصاب بهذا الإلتهاب كثيرا أثناء الرضاعة.

مقدمة الخدمة: هل تلقيتي علاج فيما قبل؟

عيّنة: لا، كنت أقوم بعمل تنظيف مهبلي من تلقاء نفسي وبدون استشارة طبية، وكانت الحالة تتحسن ببطء ثم تعود فيما بعد.

مقدمة الخدمة: سنقوم بعمل التحليل اللازم بعد الكشف المهبلي ووصف العلاج.

بعد التحليل

عيّنة: خير يا دكتورة.

مقدمة الخدمة: حكتبلك العلاج المناسب وإن شاء الله تخفي بسرعة

عيّنة: شكرا يا دكتورة وربنا يسهل.

223

حالة سيدة تعانى من إلتهاب المهبل البكتيرى (فاجينوزيس)

مقدمة الخدمة: صباح الخير يا سهير.

سهير: أهلا يا دكتورة.

مقدمة الخدمة: خير، أنت عندك تعب أو شاعرة بأى مشكلة صحية.

سهير: أيوه يا دكتورة – أنا عندى إلتهاب فى منطقة المهبل، وأنا خايفة ليكون مرض خطير.

مقدمة الخدمة: هل هناك إفرازات ولونها إيه؟

سهير: أيوه فيه إفرازات لزجة ولون رمادى كده.

مقدمة الخير: هل هناك رائحة للإفرازات؟

سهير: ده كسوف والله –أيوه– ريحة زفرة زى رائحة السمك، وشمها بعد الجماع. أنا مكسوفه من زوجى قوى.

مقدمة الخدمة: فى الأول لازم نعمل تحليل، وبعد ذلك سوف أشوفك.

بعد الكشف و التحليل

سهير: خير يا دكتورة.

مقدمة الخدمة: خير يا سهير .. أنت عندك إلتهاب مهبلى بكتيرى يعنى يمكن علاجه. وعلى فكرة هذا النوع من الإلتهاب ليس له علاقة بالجنس. هل أنت تستعملين الدوشات؟ أو هل تأخذين مضادات حيوية؟

سهير: أيوه .. أنا كان عندى إلتهاب فى الرئة .. والدكتور كتب لى مضادات حيوية.

مقدمة الخدمة: سوف أعطيكى روشته– والدكتور فى الإخرخانة سوف يصف لك طريقة أخذ الحبوب– وخدى بالك يا سهير مفيش جماع طول فترة العلاج وزوال الأعراض. وجوزك لازم يحضر حتى اعطيه دواء أيضا. ده حاجة غير خطيرة أطمئنى لكن لازم العلاج يتم هل عندك أى أسئلة أخرى؟

سهير: لو الراجل كان مشغول أو رفض الحضور أعمل إيه يا دكتورة.

مقدمة الخدمة: لازم تشرحى له أهمية أخذ العلاج حتى لا تستمر العدوى وضعا لازم ترجعوا حتى أعمل تحليل آخر.

سهير: شكرا يا دكتورة وربنا يسهل.

رجل مصاب بحالة زهرى

مقدم الخدمة: أهلا يا علاء.

علاء: أهلا يا دكتور.

مقدم الخدمة: خير، ماذا الذي تعاني منه؟

علاء: أنا لاحظت وجود قرحة جلدية على القضيب. وده من أسبوع – وبعد مدة انتهت القرحة واختفت. لكن أنا قلقان لأن مراتي تشتكي من قرحة في المهبل. وعندها التهاب في الحلق وطفح جلدي.

مقدم الخدمة: لازم عمل كشف وتحليل يا علاء وبعد ذلك سوف أوصف لك علاج – أنا مبسوط إنك حضرت للعلاج حاليا ولم تتأخر.

بعد الكشف والعلاج

مقدم الخدمة: هل أنت عندك حساسية للبنسلين؟ أو التيترا سلكين.

علاء: عندي إيه يا دكتور؟

مقدم الخدمة: عندك مرض الزهرى. ولا بد من علاج زوجتك أيضا.

علاء: دي مصيبة لأنها سوف تشك في وتتهمني بالخيانة.

مقدم الخدمة: مهم جدا علاجها لأن مرضى الزهرى يمكن يسبب أمراض القلب، والشلل، ويمكن ينتقل من الأم للجنين قبل الولادة.

علاء: أمرى لله –لازم أقول لها– سوف أحضرها غدا للعيادة يا دكتور.

مقدم الخدمة: دي روشتة العلاج – الصيدلي سوف يشرح لك الاستخدام. طبعا امتنع عن الجماع حتى يتم الشفاء. ولازم ترجع للتحليل بعد العلاج.

علاء: سلام عليكم يا دكتور.

225

نصائح عن الأمراض المنقولة جنسيا : نصائح وقائية

١- الثقافة الجنسية والوعي بالمخاطر يقلل من حالات المرض المنقولة عن طريق الجنس.

٢- يحسن أن يرشد مقدم الخدمة العروسين قبل الزواج بعمل فحص طبي للخلو من الأمراض المنقولة حسب وعيهم.

٣- البعد عن العلاقات الجنسية مع أشخاص مصابة بأمراض منقولة جنسيا.

٤- استشارة الطبيب في أول الاشتباه في المرض وملاحظة أعراض مثل الحرقان في البول، والقرحة، والهرش أو زيادة الإفرازات.

٥- استعمال الواقي الذكري، حتى تقل نسبة انتقال العدوى بالاتصال الجنسي.

٦- السيدات الحاملات لفيروس الإيدز – يجب أن يتجنبن الحمل – لزيادة احتمالات العدوى إلى الأجنة.

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

الإلتهابات التى تحدث آلاما عند التبول أو إفرازات غير طبيعية من الجهاز التناسلى.

التشخيص المحتمل	الأعراض المميزة
السيلان و/أو الكلاميديا (المتدثرة – الإلتهاب الحرفشى) يصعب تشخيصها	**بالنسبة للمرأة** • إفرازات مهبلية غير طبيعية. • نزف مهبلى غير طبيعيى. • ألام بأسفل البطن. • يمكن أن تصاب المريضة بالسيلان أو الكلاميديا لعدة أشهر دون ظهور أعراض. • ويمكن أن يصاب المولود بالعدوى إذا كانت الأم مصابة أثناء الولادة. ويفقد البصر إذا لم يتم علاجه. **بالنسبة للرجل** • ألام عند التبول. • خروج نقاط صديدية من فتحة القضيب. • تظهر الأعراض عند الرجال عادة بعد العدوى بقليل حيث من الممكن أن يسبب السيلان أو الكلاميديا العقم إذا لم يتم العلاج.

الإلتهابات التى تحدث آلاما عند التبول أو إفرازات غير طبيعية من الجهاز التناسلى (تابع).

التشخيص المحتمل	الأعراض المميزة
الإصابة بالوحديات المشعرة (تريكوموناس)	**بالنسبة للمرأة** • حرقان فى المهبل وحكة (هرش) فى الفرج. • إفرازات مهبلية رغوية، لونها أخضر مصفر ولها رائحة كريهة. • ألم أو حرقان أثناء التبول. **بالنسبة للرجل** • خروج سائل مائى ابيض من فتحة القضيب. • ألم أو حرقان اثناء التبول.
إلتهاب المهبل البكتيرى الفطرى (كانديدا) نادرا ما ينتقل عن طريق الجنس. **إلتهاب شائع الحدوث فى الجهاز التناسلى.**	**بالنسبة للمرأة** • حرقان شديد فى المهبل وحكة (هرش) فى الفرج. • إفرازات متكتلة وبيضاء فى المهبل وحوله. **بالنسبة للرجل** • حكة (هرش) فى الأعضاء التناسلية. • إفراز أبيض تحت الفلفة (عند غير المختنين)

جدول منقول من أساسيات تكنولوجيا وسائل منع الحمل، دليل للعاملين فى العيادات - هاتشر - جامعة جونز هوبكنز كلية الصحة العامة مركز برامج الاتصالات ٢٠٠١ (جدول رقم ١١)

الأمراض المنقولة عن طريق الجنس التى تسبب قرحة جلدية على الأعضاء التناسلية

التشخيص المحتمل	الأعراض المميزة
الزهرى **هناك اختبار رخيص ومتوفر لتشخيصه.**	• قرحة جلدية غير مؤلمة على القضيب أو المهبل أو الشرج، وربما تبقى هذه القرحة لأيام قليلة ثم تختفى بعدها دون علاج. وقد لا تشتهر بها المرأة، لكن المرض يواصل انتشاره داخل الجسم. • بعد أسابيع أو شهور، ربما يشكو المريض من: - إلتهاب فى الحلق. - طفح جلدى. - إرتفاع طفيف فى درجة الحرارة. وقد تختفى كل هذه الأعراض بدون علاج، لكن الإصابة بالزهرى تسبب أمراض القلب، الشلل، الجنون، وربما الموت، ويمكن أن تنتقل العدوى من الأم إلى الجنين قبل الولادة.
القرحة اللينة	• قرحة لينة على القضيب، أو فى المهبل أو الشرج. • تضخم العقد الليمفاوية الموجودة فى أصل الفخذ، (المنطقة الأربية) واحتوائها على صديد، ربما يفتح الجراح إلى الخارج، ويجرح صديد، وينتهى الأمر بحدوث ندبة متليفة. أحيانا لا تحدث هذه الأعراض عند السيدات أو يصعب ملاحظتها.

الأمراض المنقولة عن طريق الجنس التى تسبب قرحة جلدية على الأعضاء التناسلية (تابع)

التشخيص المحتمل	الأعراض المميزة
الـورم الحبيبى الليمفاوى المنقول عن طريق الجنس	**الدور المبكر:** • تـورم العقد الليمفاوية فى المنطقة الأربية، قد يؤدي إلى حدوث خراج يفتح على الجلد مع خروج صديد، وهذا غالبا ما يكون شائعا عند الرجال وأقل شيوعا بين النساء. • قرحة جلدية مؤلمة مع إفرازات حول فتحة الشرج شيوعا بين النساء عن بين الرجال. **الحالة المتقدمة:** • تضخم فى الأعضاء التناسلية، إلتهابات صديدية (حول الشرج، ضيق بالمستقيم، وناسور شرجى).
قوباء الأعضاء التناسلية (الهيربز)	• ظهور بثرة أو عدة بثرات صغيرة ومؤلمة جدا عند المهبل أو على القضيب، أو حول الشرج. • تنفجر هذه البثرات ثم تجف لتصبح قشرة، يمكن أن تستمر البثرات مع العدوى الأولى لمدة ٣ أسابيع قبل أن تختفى. • وتحـدث بثرات جديدة بين ان واخر، إذ أن الفيروس فى الجسم، وتبقى البثرات لفترات أقصر من تلك التى تحدث أثناء العدوى الأولى.
الورم الحبيبى الأربى (دونوفانوزيس)	• ظهور أورام تحت الجلد فى منطقة الأعضاء التناسلية عادة بين الصفن والفخذ عند الرجال أو المهبل عند النساء. • تنمو هذه الأورام ثم تتحول إلى 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 التي تسبب قرح جلدية على الأعضاء التناسلية (جدول ١٢)

الأمراض المنقولة عن طريق الجنس والتي تسبب أوراما حليمية

التشخيص المحتمل	الأعراض المميزة
فيروس الورم الحليمى الآدمى H.P.V **أحد الأمراض المنقولة عن طريق الجنس التى تسببها العدوى بأحد الفيروسات. وتسبب بعض الأنواع معظم حالات سرطان عنق الرحم.**	• ظهور نتوءات جلدية على الفرج أو العانه أو الفخذين أو القضيب، المهبل أو الشرج أو بجوارها وربما لا تظهر هذه النتوءات الجلدية وقد يصعب ملاحظتها.

الأمراض المنقولة عن طريق الجنس التي تسبب أوراما حليمية (جدول ١٣)

ولمعرفة علاج الحالات المرضية يجب الإطلاع على Standards of Practice للتفاصيل. والصفحة التالية تحتوي على النقاط الرئيسية للعلاج.

علاج الأمراض المنقولة عن طريق الجنس الشائعة والتهابات الأعضاء التناسلية الأخرى

تعتمد طرق العلاج المذكورة بدرجة كبيرة على توصيات المراكز الأمريكية لمراقبة الوقاية منها لعام ١٩٩٨.

ملاحظة هامة: فيما يلي قائمة بالعديد من وسائل العلاج. إختار علاج واحدا من القائمة للتشخيص المناسب والمحتمل. أختار العلاج المعروف بفاعليته في منطقتك. استشر المشرفين إن لم تكن متأكدا. يمكن وضع علامة ☒ أو ☑ في المربع (☐) لإبراز العلاج المناسب في منطقتك.

السيلان و أو المتدثرة (كلاميديا)

قم بعمل الاختبارات المعملية اللازمة أو إحالة المريضة إلى مكان مناسب لعمل الإختبارات وتلقي العلاج. (اختبار السيلان وحده مفيد جدا إذ أنه قد ينفي وجود هذا المرض). إذا كان من غير عمل الإختبارات المعملية اللازمة، يمكن علاج السيلان والكلاميديا في نفس الوقت علاجا واحدا من كل مجموعة واردة في هذه الصفحة والصفحة التالية.

علاج السيلان (اختار واحد فقط)

- ☐ سيبروفلوكساسين، قرص واحد ٥٠٠ ملليجرام بالفم في جرعة واحدة (للسيدات الحوامل أو المرضعات)
- ☐ سيفتريكسون ١٥٢ ملليجرام حقنة في العضل جرعة واحدة.
- ☐ سيفيكسيم ٤٠٠ ملليجرام بالفم، جرعة واحدة بالإضافة إلى أزيثروم ___ جرام بالفم جرعة واحدة (لا يعطى أوفلوكساسين للسيدات الحوامل أو للمرضى).
- ☐ سبكتينوميسين ٢ جرام حقنة في العضل جرعة واحدة.

ربما تكون وسائل العلاج التالية مفيدة في البلاد التي عادة لا يقاوم فيها هذه الأدوية.

- ☐ كاناميسين ٢ جرام حقنة في العضل جرعة واحدة.

- ❑ تريميثوبريم ٨٠ مليجرام / سلفا ميثوكسازول ٤٠٠ ملليجرام ١٠ أقراص يوميا لمدة ٣ أيام (لا يعطى للسيدات الحوامل أو المرضعات).

لم يعد البنسلين والتتراسيكلين فعالان لعلاج السيلان في معظم أنحاء العالم.

- ▪ نصيحة على المريضة أن تمتنع عن ممارسة الجنس حتى انتهاء العلاج وزوال الحالة وحثها على علاج زوجها.

علاج المتدثرة (كلاميديا) (اختار واحد فقط)

- ❑ أزيثرومايسين ١ جرام بالفم جرعة واحدة.
- ❑ دوكسي سيكلين ١٠٠ مليجرام بالفم مرتين يوميا لمدة ٧ أيام (لا يعطى للسيدات الحوامل والمرضعات).
- ❑ تتراسيكلين ٥٠٠ مليجرام بالفم ٤ مرات يوميا لمدة ٧ أيام (لا يعطى للسيدات الحوامل والمرضعات).

العلاج للسيدات الحوامل والمرضعات.

- ❑ أموكسيسيلين ٥٠٠ مليجرام بالفم ٣ مرات يوميا لمدة ٧ أيام.
- ❑ إريثرومايسين ٥٠٠ مليجرام بالفم ٤ مرات يوميا لمدة ٧ أيام.
- ▪ نصيحة على المريضة أن تمتنع عن ممارسة الجنس حتى انتهاء العلاج وزوال وحثها على علاج شريكها.

الإصابة بالوحيديات المشعرة (ترايكوموناس) إلتهاب المهبل البكتيرى (فاجينوزيس) (اختار واحد فقط)

- ❑ ميترونيدازول ٢ جرام بالفم جرعة واحدة.
- ميترونيدازول ٥٠٠ ملليجرام بالفم مرتين يوميا لمدة ٧ أيام (لا يعطى ميترونيدازول إذ قد يسبب ذلك غثيانا وقئ، حثها على أن يعالج شريكها. وأكد على ألا تمارس الجنس حتى انتهاء العلاج وزوال الأعراض عند الشريكين.

علاج التهاب الحوض

أوصف علاج سيلان والكلاميدا والترايكوموناس – الثلاثة جميعهم (انظر صفحة

علاج التهاب المهبل الفطرى (كانديدا) اختار واحد فقط)

<u>للسيدات</u>

- ❑ نيستاتين ١٠٠,٠٠٠ وحدة يوضع قرص فى المهبل مرة واحدة يوميا لمدة ١٤ يوما.
- ❑ ميكونازول ٢٠٠ ملليجرام لبوس مهبلى مرة واحدة يوميا لمدة ٣ أيام أو ١٠٠ ملليجرام لبوس مهبلى مرة واحدة يوميا لمدة ٧ أيام.
- ❑ كلوتريمازول ٥٠٠ ملليجرام يوضع قرص فى المهبل مرة واحدة فقط أو قرص ١٠٠ ملليجرام فى المهبل مرة واحدة يوميا لمدة ٧ أيام أو قرصين ١٠٠ ملليجرام مرة واحدة يوميا لمدة ٣ أيام.

<u>للرجال:</u>

- ❑ نيستاتين، ميكونازول، كلوتريمازول كريم أو مرهم، يوضع على الأماكن المصابة.

علاج مرض الزهرى

الحـــالات المبكرة – الطور الأول أو الثانى. أو الكامن لمدة سنتين أو أقل (يختار واحد فقط)

لأى إنسان غير مصاب بالحساسية للبنسيللين:

- ❑ بنـــزاثين بنيسيللين (ج)، الجرعة الكلية ٢,٤ مليون وحدة تقسم على حقنتين واحدة فى عضلة الإلية فى كل ناحية أثناء نفس الزيارة للعيادة.
- ❑ بـــروكايين بنسيللين ألمانى (ج) ١,٢ مليون وحدة حقنة واحدة فى العضل يوميـــا لمدة ١٠ أيام.
- ❑ للذين عندهم حساسية للبنسيللين (للرجال والسيدات غير الحوامل فقط)
- ❑ دوكسى سيكلين ١٠٠ ملليجرام بالفم مرتين يوميا لمدة ١٤ يوما.
- ❑ تيتراسيكلين ٥٠٠ ملليجرام بالفم ٤ مرات يوميا لمدة ١٤ يوميا.

للذين عندهم حساسية للبنسيلين (السيدات الحوامل فقط)

- ❑ إيرثوميســـين ٥٠٠ ملليجـــرام بـــالفم ٤ مرات يوميا لمدة ١٤ يوما فاعليته ليست عالـــية، حـــث هـــؤلاء السيدات على أصطحاب أطفالهن او المواليد للعلاج من الزهرى الوراثى.

- حثهن على علاج أزواجهن.

حالات مرض الزهرى المتأخرة والكامنة أو الزهرى الكامن وغير معورف مدة المرض

لأى إنسان غير مصاب بالحساسية للبنسيللين:

- ❑ بناثـــين بنســـيللين (ج) الجرعة الكلية ٧,٢ وحدة تعطى بالحقن فى العضل ثلاث جرعات متساوية تحتوى كل منها على ٢,٤ مليون وحدة مرة كل أسبوع.
- ❑ للذين عندهم حساسية للبنسيللين (الرجال والسيدات غير الحوامل فقط).
- ❑ نفس علاج الحالات المبكرة لكن لمدة ٤ أسابيع بدلا من ١٤ يوما.

235

- ❑ للذين عندهم حساسية للبنسيللين (للسيدات حوامل فقط).
- ❑ نفس علاج الحالات المبكرة لكن لمدة ٤ أسابيع بدلا من ١٤ يوما).

الزهرى الوراثى (اختار علاج واحد فقط)

- ❑ بروكايين بنسيللين (ج) ٥٠,٠٠٠ وحدة لكل كيلو جرام من وزن الجسم، حقنة واحدة فى العضل يوميا لمدة ١٠ أيام.
- ❑ بنسيللين مائى مبلور (ج) ١٠٠,٠٠٠ – ١٥٠,٠٠٠ وحدة لكل كيلو جرام من الوزن يوميا، تعطى كحقنة فى الوريد مقدارها ٥٠,٠٠٠ وحدة لكل كيلو جرام من وزن الجسم ١٢ ساعة لمدة السبعة أيام الأولى بعد الولادة وبعد ذلك كل ٨ ساعات لمدة ٣ أيام.

يجب تكرار العلاج من أوله إذا انقطع المريض عن تعاطى العلاج لأكثر من يوم واحد.

- الأعراض المميزة للحساسية الحقيقة للبنسيللين تشمل تورم شديد بالوجه، هرش بجميع أنحاء الجسم جلدية، صعوبة فى التنفس والبلع، إنخفاض مفاجئ فى ضغط الدم، سرعة وضعف النبض، غثيان، قئ، الآم فى البطن وإسهال، إرتباك ودوخة، وربما فقد الوعى، وتظهر الأعراض خلال ٢٠ دقيقة من حقن البنسلين.

القرحة اللينة (يختار علاج واحد فقط)

- ❑ أزيثروميسين ١ جرام جرعة واحدة.
- ❑ سيفترايكسون ٢٥٠ ملليجرام بالحقن فى العضل جرعة واحدة.
- ❑ إريثروميسين ٥٠٠ ملليجرام بالفم ٤ مرات يوميا لمدة ٧ أيام.

(لا يعطى هذا العلاج للسيدات الحوامل والمرضعات أو الأفراد اللذين يقل عمرهم عن ١٨ عاما).

- ❑ تراى ميثوبريم، ٨٠ ملليجرام / سلفا ميثوكسازول، ٤٠٠ ملليجرام، قرصين بالفم مرتين يوميا لمدة ٧ أيام.

236

(ستعمل هذا العلاج فقط فى المناطق التى ثبت فيها فاعليته فى علاج القرحة اللينة ويمكن متابعة تأثير العلاج. لا تصف هذا العلاج للسيدات الحوامل أو المرضعات)

- كرر الفحص مرة أخرى بعد ٣ : ٧ أيام لا بد من علاج الزوج – حتى إن لم تظهر عليه أية أعراض – إذا كانوا قد مارسوا الجماع خلال العشرة أيام السابقة لظهور الأعراض أو بعد ظهور الأعراض.

علاج الورم الحبيبى الليمفاوى المنقول عن طريق الجنس (اختار علاج واحد فقط)

- ❑ دوكسى سيكلين ١٠٠ جرام بالفم مرتين يوميا لمدة ٢١ يوما.

(لا يعطى هذا العلاج للسيدات الحوامل أو المرضعات).

- ❑ إريروميسين ٥٠٠ ملليجرام بالفم ٤ مرات يوميا لمدة ٢١ يوما.
- ❑ تتراسيكلين ٥٠٠ ملليجرام بالفم ٤ مرات يوميا لمدة ١٤ يوما.

(لا يعطى هذا العلاج للسيدات الحوامل أو المرضعات).

- حثهم على عمل الاختبارات المعملية للزوج فى الجنس وعلاجه.

علاج مرض قوباء الأعضاء التناسلية (الهيربز)

على المصابين عدم ممارسة الجنس عند وجود البثرات – حتى مع استعمال الواقى الذكري، يمكن العدوى بمعرض القوباء حتى فى حالة عدم وجود البثرات، لكن الواقى الذكرى قد يوفر بعض الحماية.

ليس هناك علاج شافى متاح حتى الأن، على المصاب المحافظة على نظافة أماكن ظهور البثرات وعدم لمس القرح الجلدية، وقد يساعد على ذلك استعمال مراهم المضادات الحيوية يمكن للعلاج المبكر أن يقلل من مدة ظهور الأعراض فى حالة انتشار المرض وربما يصبح العلاج غير فعالا إذا بدا متأخرا.

للإصابة الأولى: يعطى أسيكلوفير ٢٠٠ ملليجرام بالفم ٥ مرات يوميا لمدة ٧ : ١٠ ايام أو ٤٠٠ ملليجرام بالفم ٣ مرات يوميا لمدة ٧ : ١٠ أيام.

237

عند تكرار ظهور البثرات يعطى اسيكلوفير ٢٠٠ ملليجرام بالفم ٥ مرات يوميا لمدة ٥ أيام إذا تكررت الإصابة أكثر من ٦ مرات فى السنة، يعطى ٤٠٠ ملليجرام بالفم مرتين يوميا لمدة عام كامل ثم يعاد تقييم الحالة.

- حث المرضى على تقييم الزوجة / الزوج وتقديم المشورة لهم، وعلاجهم إن لم يشكون من أية أعراض.
- يمكن أن تنتقل السيدة المصابة بمرض القوباء العدوى إلى طفلها أثناء الولادة، وهذا خطير جدا بالنسبة للطفل ويحتاج إلى رعاية طبية خاصة.

علاج فيروس الورم الحليمى الآدمى H . P . V.

لا يوجد علاج شافى متاح حتى الآن، يمكن علاج النتوءات الجلدية كيميائيا أو لأسباب تجميلية، قد يعمل الإختبارات اللازمة لتشخيص الإصابة بفيروس نقص المناعة الآدمى إذا كانت النتوءات تنمو بسرعة.

أسئلة الوحدة السادسة

١- نظم مشورة لإمرأة تشكو من أعراض التريكوموناس.

٢- نظم مشورة لإمرأة تشكو من أعراض فاجينوزيس.

٣- نظم مشورة لرجل يشكى من حالة الزهرى.

الوحدة التدريبية السابعة

دور الرجل في تحقيق الصحة الإنجابية للعائلة

الوحدة التدريبية السابعة

دور الرجل في تحقيق الصحة الإنجابية للعائلة

الأهداف التعليمية:

في نهاية الدورة التدريبية، يتوقع أن يكون المتدربين قادرين على القيام بالآتي:

١. شرح دور الرجل في مختلف المواضيع الخاصة بالصحة الإنجابية.

٢. إعطاء مشورة للرجل عن دورهم الحيوي في تدعيم الصحة الإنجابية.

نقاط مهمة:

تهتم خدمات الصحة الإنجابية بالرجال، وترى أن الرجال يمكن أن يلعبوا دورا كبيرا في الآتي:

١. الامتناع عن الموافقة لزواج البنات في سن صغير.

٢. الامتناع عن الموافقة على ختان الإناث.

٣. تشجيع الزوجة على الحصول على وسائل تنظيم الأسرة.

٤. استخدام الواقي الذكري في حالة عدم وجود وسائل تنظيم الأسرة.

٥. تخطيط حجم الأسرة مع الزوجة.

٦. الامتناع عن الجماع حتى الشفاء في حالة الأمراض المنقولة عن طريق الجنس.

٧. التعاون في عمل التحليلات المعملية والحصول على العلاج في حالات العقم.

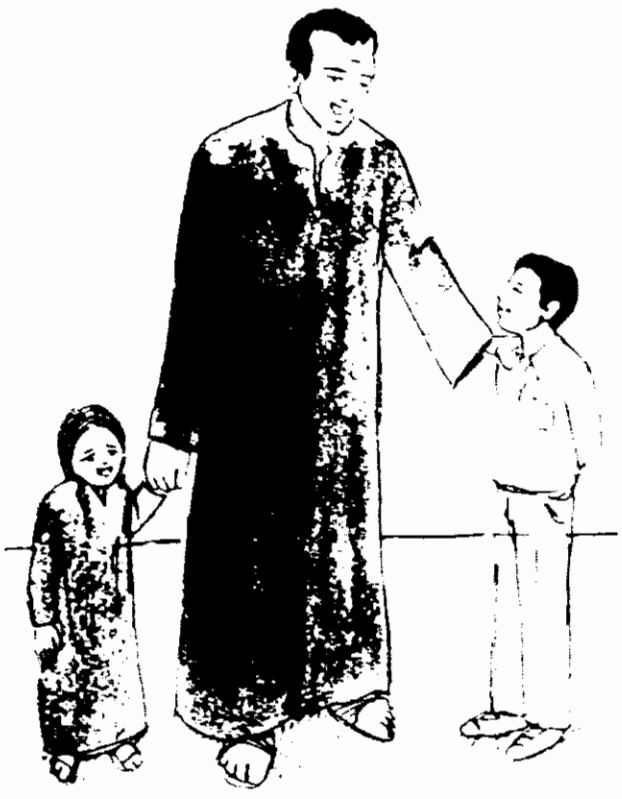
٨. رفع مستوى المعرفة بأهمية التشخيص المبكر للأمراض المنقولة عن طريق الجنس.

٩. الامتناع عن كل أنواع العنف في العلاقات العائلية.

١٠. مراعاة حساسية الزوجة في سن الأمن.

١١. مراعاة تربية المراهقين والمراهقات بطريقة حساسة وسليمة، لخلق جيل جديد من الشباب والشابات المتحمسين لخدمة وطنهم.

١٢. مراعاة الإهتمام بصحة الأطفال وخاصة إعطائهم التطعيمات اللازمة.



رجل يرفض الذهاب لتحليل السائل المنوي

مقدم الخدمة: صباح الخير يا جلال.

جلال: أهلا يا دكتور.

مقدم الخدمة: أنا أعرف يا جلال أن زوجتك عملت العديد من الإجراءات والتحاليل الطبية علشان تحمل. وكل النتائج تدل على أنه لا يوجد عندها مانع إطلاقا. حاولت المدام أن تقنعك بالذهاب لعمل تحليل ولكنك ترفض. أنا عايز أعرف وجهة نظرك.

جلال: يا دكتور أنت تعلم إني كنت متزوج ومطلق قبل زواجي بسهام. يعني أنا لا يوجد فيه عيب. أنا عارف أن العيب منها.

مقدم الخدمة: أنت طلقت من ٩ سنوات والدنيا تتغير ويمكن تكون حاجة بسيطة ويمكن علاجها. إيه رأيك في تحديد وقت لعمل التحليل؟

جلال: أنا غير مقتنع يا دكتور وانت داري أن العملية للحصول على العينة صعبة ومهينة.

مقدم الخدمة: لا يوجد شئ مهين في العلاج. وكل مشكلة ممكن تحل. خذ زوجتك معك للعيادة أو يمكن تحضر العينة من المنزل حتى تكون في منزلك وبيتك. يا جلال انت استمتعت بالعيال ولكن زوجتك صغيرة وعايزة تصبح أم. إيه رأيك في أخذ ميعاد عند الدكتور القريب من هنا غدا. ممكن التمرجي يعطيك طريقة الاتصال به في العيادة. وطبعا ممكن تروح لأي طبيب آخر للتحليل.

جلال: يعني التحليل لمرة واحدة بس يا دكتور. ويحصل إيه لو كان العيب مني أنا. لازم تقول لمراتي؟ وهل يمكن علاج الأمر؟

مقدم الخدمة: في الأول تعمل التحليل وتشوف النتيجة وأنا متأكد أن كل شئ سيكون تمام. لازم ترجع لي بعد ما تعمل التحليل. الوقت في خلال أسبوع يا جلال .. مع السلامة.

جلال: مع السلامة يا دكتور.

دور الرجل في الزواج المبكر للبنات

مقدم الخدمة: صباح الخير يا ابو علي.

أبو علي: أهلا .. صباح النور يا دكتور.

مقدم الخدمة: دي بنتك يا أبو علي؟

أبو علي: أيوه يا دكتور عندها ١٤ سنة وأنا وافقت على جوازها من ابن عمها هو مهندس وولد طيب ويعرف الله. البنت راكبة دماغها مش عايزة تتزوج – هل هناك طريقة أو دواء يصلح طريقة تفكيرها. أمها طلبت مني احضرها العيادة علشان الدكتورة تشوفها وتكلمها. هي قالت لي أن فيه دكتورة اسمها الدكتورة سناء. هل يمكن تشوف البنت وتكلمها.

مقدم الخدمة: طبعا الدكتورة سناء ستكون فاضية بعد ساعة.

أحسن انها تكلم البنت لكن أنا عايز اتكلم معاك شوية على انفراد ايه رأيك يا ابو علي.

أبو علي: طبعا يا دكتور – اخرجي يا بنتي واقعدي برة شوية.

مقدم الخدمة: هل بنتك بتروح المدرسة يا أبو علي؟

أبو علي: ايوه يا بيه .. وهي شاطرة. لكن حتتزوج وتصبح أم ولده هو المهم.

مقدم الخدمة: أنت مستعجل ليه يا أبو علي؟ البنت صغيرة جدا وانتظر حتى تخلص المدرسة الثانوي. بعد ذلك ممكن تتزوج يكون جسمها نمى وتكون مستعدة أن تكون أم لأطفال في صحة جيدة.

أبو علي: أنا اتزوجت مراتي في سن ١٢ سنة وجابت عيال والحمد لله.

244

مقدم الخدمة: ده كـــان جـــيل قديم – وده جيل آخر – والتعليم كويس يا أبو علي. زوجها يحترمها وأولادها يحتاجوا أم متعلمة.

إيه رأيك؟

أبو علي: يعني أعمل ايه دلوقت؟ أنا قرأت الفاتحة مع العريس وأهله؟

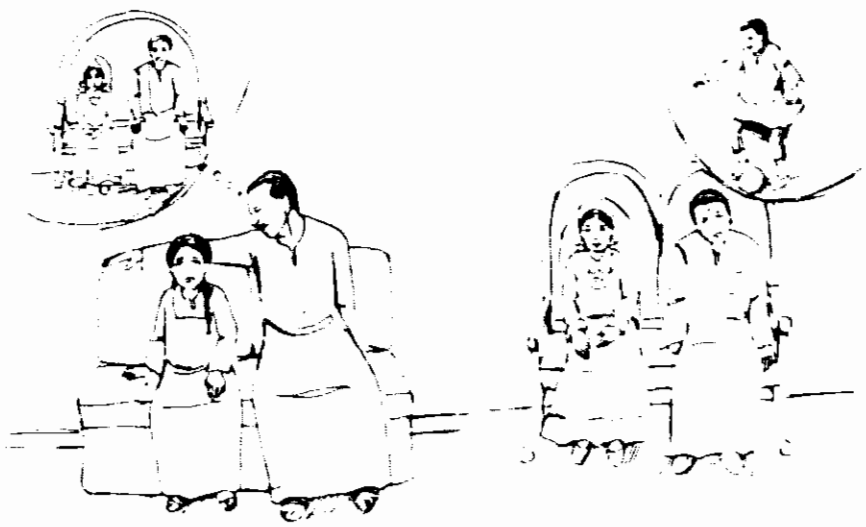
مقدم الخدمة: خلـــي البـــنت مخطوبة لحد متخلص تعليمها. وعلى كل حال الرأي لك أنت ولبنتك.

أبو علي: أنا أبوها ولازم أعمل إللي فيه الخير لها.

مقدم الخدمة: خلـــي البنت تتكلم مع الدكتورة. وفكر جيدا يا أبو علي. البنت لســـة صغيرة، والحمل يمكن يكون خطر على صحتها وصحة الجنين. وهي لن يكون لها خبرة في معاملة الزوج.

أبو علي: والله افكـــارك كويسة يا دكتور. أنا سوف آخذ البنت للدكتورة وربنا يعمل ما به الخير.

مقدم الخدمة: شكرا يا أبو علي.



أسئلة الوحدة التدريبية السابعة

١- حضر لمشورة مع رجل يرفض استخدام الواقي الذكري.

٢- حضر لمشورة مع رجل تشكي زوجته من أنه يضربها ويضرب الأطفال في حالات غضبه الشديد المتكرر في معاملة الزوجة والأولاد.

٣- حضر لمناقشة عن طرق جذب لجذب الرجال للعب دور حيوي في صحة الأسرة.

246

الوحدة التدريبية الثامنة

الحياة في سن الأمان للمرأة والرجل

الوحدة التدريبية الثامنة

الحياة في سن الأمان للمرأة والرجل

الأهداف التعليمية:

في نهاية الدورة التدريبية، سيتوقع من المتدربين الآتي:

١- يوضح المشاكل التي يمكن أن تنتج من انقطاع الدورة الشهرية.

٢- يعطي المشورة للمرأة عن الفحص الذاتي للثدي.

٣- يعطي مشورة لرجل يعاني من أمراض كبر السن.

مرحلة النضج للنساء بعد انقطاع الدورة الشهرية

(الحياة بعد انتهاء الدورة الشهرية)

بعض النساء يخفن من انقطاع الدورة الشهرية، لاعتقادهن بأن هذه المرحلة العمرية سوف تكون مرحلة اليأس وأن المرأة لن تكون مرغوبة جنسيا من زوجها. ولكن في الحقيقة فإن هذه المرحلة تكون مرحلة انطلاق وحرية، حيث أن الأولاد كبروا في السن، والمرأة والرجل يمكن أن يستمتعوا بحياتهم بحرية كبيرة. وعلى المرأة الاهتمام بصحتها وممارسة الرياضة حتى تتجنب زيادة الوزن وبعض أمراض الشيخوخة.

ويجب أن يرشد مقدم الخدمة المرأة للأمور التالية:

١- التغيرات الجسدية:

ربما يصحب انقطاع الطمث نوبات الفوران – الصهد – وهذه دورات تتميز بالعرق، الصداع، خفقان القلب والنرفزة. وتستمر دورات الفوران عدة دقائق تكون المرأة تشعر بحرارة الجسد. وعلى مقدمة الخدمة أن تنصح المرأة في هذا السن، أن هذه التغيرات طبيعية، وهي مرحلة سوف تنتهي. وهناك العديد من المشروبات الطبيعية التي يمكن أن تهدئ المرأة.

٢- التغيرات النفسية:

هذه التغيرات تحدث لبعض النساء وتشمل الشعور بالاكتئاب والقلق أو النرفزة لأقل الأسباب. وفي بعض الأحيان تكون هذه الظواهر متعلقة بإحساس المرأة بقلة أهميتها وعدم حاجة الأولاد لرعايتها. وهذه المرحلة تتطلب من المرأة وجود اهتمامات جديدة ومنها مثلا وجود هوايات أو صداقات جديدة.

٣- الجنس بعد انقطاع الدورة:

انقطاع الدورة لا يسبب انعدام الشعور بالحاجة لممارسة الجنس، وفي بعض الأحيان يكون انقطاع الدورة مريح للمرأة فهي لا تحتاج أن تأخذ وسائل تنظيم الأسرة. ولو كانت المرأة تشتكي من جفاف المهبل فعلى مقدمة الخدمة وصف المراهم المناسبة.

249

ارشادات لمقدم الخدمة الذي يعطي المشورة لإمرأة في سن الأمان:

١- ملاحظة الحالة الجسدية والنفسية.

٢- شرح أهمية الرياضة والكشف الدوري لتفادي الأمراض التي تكثر في سن الشيخوخة.

٣- توضيح ظاهرة الدوران وشرح أنها مرحلة ستنتهي بعد مدة.

٤- المشورة يجب أن تشمل الاهتمام بالصحة وإيجاد اهتمامات جديدة.

٥- المشورة يمكن ان تشمل نصائح غذائية لو احتاج الأمر وخصوصا في حالة وجود سمنة أو أمراض مزمنة مثل مرض السكر.

٦- ويجب أن تشمل المشورة على تعليمات فحص الثدي شهريا.

٧- ويمكن للمشورة أن تشمل تعليمات عن زيادة الكالسيوم لتفادي تكسير العظام.

٨- كما يجب إحالة السيدة إلى الطبيب المختص في حالة إحتياجها إلى تدخل طبي لعلاج أي من المشاكل المصاحبة لسن إنقطاع الطمث.

خطوات طرق الفحص الذاتي للثدي

مقدمة الخدمة: يـا هناء انت عارفة ان الفحص الذاتي للثدي مهم جدا في هذه المرحلة من العمر.

هناء: كيف أفحص الثدي يا دكتورة؟

مقدمة الخدمة: ١- أرقـدي علـى ظهرك وضعي وسادة صغيرة تحت كتفك الأيسر. ضعي يدك اليسرى تحت رأسك. افحصي كل ربع من الثدي على حده، وتأكدي من أن اصابعك مضمومة.

٢- واضغطي مثل ما أعمله الآن للتحسيس وذلك لإكتشاف أي حاجة مكلكعة لا قدر الله.

٣- ثـم أنزلي ذراعك الأيسر إلى الجانب وتحسسي الثدي من بداية الضلوع إلى أسفله متجهة إلى الحلمة.

٤- أكملـي الفحص بتحريك يدك من الربع العلوي الخارجي وتحسسي تحت الإبط ومنطقة الإبط.

٥- انقلـي الوسادة إلى تحت كتفك الأيمن وكرري الخطوات التي وصفتها لك.

٦- هناء لازم تعرفي انه لو كان اعوذ بالله هناك أي شك كلما اسـرعتي في العلاج كلما كانت فرصتك اكبر في حياة طويلة وسعيدة – مع السلامة.

هناء: شكرا يا دكتورة.

مشورة الرجل المتقدم في السن

والرجال يتأثر جسمهم بزيادة السن. ومن أهم الظواهر الفسيولوجية وجود الآتي:

١- تغيرات جنسية:

وتختلف التغيرات الجنسية من رجل إلى آخر، ولكن بعض الأعراض تشمل بطء الإثارة، أو بطء القذف، أو قلة الرغبة في المعاشرة، أو عدم القدرة على الانتصاب.

وهناك تغير في الخصيتين مثل حدوث التلفيات وزيادة سمك الجدار الخاص بالقنوات.

ومشكل الانتصاب متعلقة بالصحة العامة للشخص، وليست المشكلة متعلقة بالزوجة أو عدم الإثارة من الزوجة لكبر سنها. ولو احتاج الأمر يمكن لمقدم الخدمة وصف حبوب خاصة تساعد الزوج على حصول الإثارة الجنسية والانتصاب.

٢- مشاكل متعلقة بالأمراض الخاصة بالبروستاتا:

هذه المشكل تزيد مع تقدم سن الرجل، وربما تحتاج إلى تدخل جراحي ولهذا من المهم جدا الوعي بأهمية الكشف المبكر عن أورام البروستاتا من خلال التحاليل اللازمة.

٣- مشاكل السمنة:

ربما يكون الغذاء دسما أو هناك الكثير من الدهنيات والسكريات في الطعام. وينصح الرجل بالإكثار من الخضروات والفاكهة، والإقلال من السكريات والدهون وكذلك الملح.

كما أنه من المهم الإهتمام بالرياضة في هذه الفترة.

٤- مشاكل ناتجة من التدخين:

ينصح مقدم الخدمة الرجل بالامتناع عن التدخين، ويساعده على إيجاد طريقة تساعده على الامتناع عن التدخين.

مشورة رجل في سن الستين

مقدم الخدمة: خير يا أبو علي ما هي المشكلة؟

أبوعلي: أنا الحقيقة مكسوف يا دكتور لأن المشكلة محرجة جدا.

مش عارف أقول إيه؟

مقدم الخدمة: أرجوك لا تشعر بالخجل المثل يقول لا يوجد خجل في الطب.

أبو علي: أنـــا عندي مشكلة الانتصاب صعب جدا. والله أول مرة يا دكتور أنا دائما كنت راجل. يا ترى هل هذا لأن السن أم العيال كبيرة شوية؟

مقدم الخدمة: هـــذا أمر طبيعي يحدث لبعض الرجال مع تقدم السن. وهذا ليس له أي علاقـــة إطلاقـــا بســـن الزوجة. هناك أدوية ممكن تساعد على الانتصاب. هل تريد أن تجرب هذه الأدوية؟

أبوعلي: أيوه يا دكتور – الحقيقة الأمر ده مخليني تعيس ولو وجدت حل أكون شاكرا جدا.

مقـــدم الخدمة: فيه حبوب سوف أوصفها لك، ولكن بعد الكشف الطبي وذلك للتأكد أنك ممكن تاخد الحبوب دي بأمان ومن غير ما تضرك. ولازم تتبع تعليمات الاستخدام يابو علي.

أبو علي: والله لم يكن عندي أي مشاكل قبل كبر السن ده يا دكتور. لكن معلش بقـــى، انـــا سوف آخذ الأدوية بعد الكشف يمكن ربنا يفتح علينا. مع السلامة يا دكتور.

مقدم الخدمة: مع السلامة.

مشاركة الرجل في مشورة تنظيم الأسرة

الـزوج يحضـر إلى العيادة مع الزوجة رغم رفضه لمبدأ تنظيم الأسرة. ويحاول دكتور الوحدة إقناعه.

مقدم الخدمة: مساء الخير.

الزوجين: مساء الخير يا دكتور.

مقدم الخدمة: خيـر، على ما أتذكر أني شفتك امبارح وعرفت أنك عاوزة تنظمي النسل.

الزوج: نسـل إيـه يـا دكتور.. أنا راجل ميسور الحال وخلفة العيال حلوة وعزوة.

مقدم الخدمة: بـس لازم تعـرف أن مراتك سنها كبير، وكمان عندها ٥ عيال فيهم الصبيان والبنات.

الزوجة: أيـوه يـا دكتور – وكمان عندي عيل مبروك، وده كان آخر عيل. وربنا يعلم أنا مش قادرة على خدمتهم وصحتي في النازل.

الزوج: عيلين كمان مش قصة، علشان يشيلوا أسمي.

مقـدم الخدمـة: لا يا فندم السن الكبير في الحمل أكثر عرضه لخلفة عيل متخلف ذاتي وده طبعا لا في مصلحتك ولا في مصلحة أمه.

الـزوج: يعنـي مفـيش فايدة يا دكتور؟ لازم نستخدم وسيلة علشان صحتها وصحة الأولاد.

مقدم الخدمة: عين العقل.

أسئلة الوحدة التدريبية الثامنة

١- نظم حلقة مشورة لإمرأة تعاني من الفوران والنرفزة.

٢- نظم حلقة عملية لتوضيح خطوات الفحص الثدي.

٣- نظم حلقة مشورة لرجل يعاني من عديد من أمراض كبر السن. تعرف على نوعين من الأمراض وقدم المشورة.