المجلس الوطني للسكان
NATIONAL POPULATION COUNCIL
إشراف / الأمانة العامة

المرأة بعد انقطاع الطمث

د/ فهد محمود الصبري

تشهد حياة المرأة تغيرات جسدية ونفسية تختلف باختلاف المراحل التي تمر بها. فكما أن لمراحل البلوغ والزواج والحمل والولادة خصائصها ، كذلك فان لفترة ما بعد سن الأربعين خصائص ومستجدات تؤثر في حياة المرأة على الصعيدين الشخص والاجتماعي ومن ابرز التغيرات التي تطرأ على المرأة بين سن الـ 45 والـ 50 هو انقطاع الطمث أي توقف العادة الشهرية .

تنقطع الدورة الشهرية عند المرأة بين سن الـ 45 والـ 50 نتيجة توقف المبيض عن العمل وانخفاض مستوى هرمونات الاستروجين (Estr-gen) والبروجسترون (Progesterone) وانقطاع الطمث لا يحصل فجأة بل قد يسبقه عدم انتظام في العادة الشهرية شهوراً عديدة كما يمكن أن يصبح النزيف قويا أكثر من العادة لفترة معينة قبل إنقطاعه نهائيا. ولتفادي عوارض انقطاع الطمث والتخفيف من حدتها نطلب من المرأة التي بلغت هذه المرحلة أن تتجنب المأكولات الساخنة والتي تحتوي على بهارات المأكولات أو حارة لأنها تزيد النوبات الساخنة والتعرق كما يجب ابتعادها عن تناول القات لأنه يحتوي على مواد مسببة للتوتر العصبي والأرق كما يفضل أن تمارس تمارين رياضية بانتظام لتحافظ على وزنها وتخفف آلام الظهر والمفاصل وتشعر بالنشاط والحيوية كما يساهم تناولها أغذية صحية مثل الخضار والفاكهة والحبوب والحليب ومشتقاته واللحوم الخفيفة الدسم في الحفاظ على وزنها وتحمي نفسها من سوء التغذية . وإشراك أفراد عائلتها وخاصة زوجها بمشاعرها والتغيرات التي تتعرض لها وتطلب منهم التفهم والمساعدة واستشارة الطبيب المختص بخصوص المعالجة التعويضية بالهرمونات.

أن تصور معظم النساء ومن هم حولهن لهذه المرحلة تصور خاطئ ويطغى عليه التشاؤم واليأس فبدل اعتبار غياب الدورة الشهرية امراً يسهل على المرأة اموراً كثيرة ويحدث تحولا ايجابياً في حياتها تعتبر معظم النساء انه دلالة على فقدان القدرة على الإنجاب ما يعني فقدان القدرة على الإنتاج والاستمتاع بالحياة إلا أن هذه المرحلة بعكس ما يعتقدون قد تكون من المراحل الذهبية في حياة كل امرأة لذلك يجب أن نحرص على تصوير السنوات بعد الأربعين على أنها الوقت الذي يجب أن تجني المرأة خلاله ما زرعته وجاهدت من اجله طوال الأعوام الفائتة فقد حان الأوان أن يرتاح جسمها من أعباء الحمل والولادة وتربية الأولاد وان تستعيد نشاطها وتستفيد من خبرتها لتحافظ على سلامتها وصحة عائلتها كما أصبح لديها الوقت الكافي للاهتمام بنفسها الاستمتاع بالحياة الزوجية والاجتماعية بشكل أفضل مما كانت عليه.

ومن هنا كان حرصنا على أن نشجع النساء اللواتي بلغن هذه المرحلة من العمر أن يركزن على العمل والعطاء من خلال العمل اليدوي أو العمل الخيري الاجتماعي أو العائلي وغيرها من الأعمال التي تهدف إلى صقل قدرتهن على الإنتاج وتعزيز ثقتهن بالنفس .

إن جعل المرأة تعي أهمية مساهمتها في حياة المجتمع والعائلة معاً خلال هذه المرحلة من حياتها يؤمن هذه النقلة النوعية مما كان يعتبره البعض سن اليأس إلى مفهوم جديد مبني على التفاؤل والأمل بحياة أفضل وهو سن الأمل.

أهمية دور الرجال في دعم برامج الصحة الإنجابية

أمين عبدالله إبراهيم

باعتبار أن الرجال هم من يمسكون بزمام الأمور ويملكون سلطة صنع واتخاذ القرار في أدوارهم المختلفة كآباء و أزواج وزعماء مجتمعيين ودينيين وسياسيين ، فقد بات اليوم أكثر من أي وقت مضى أن للرجال دوراً هاماً وفاعلاً وكبيراً في التأثير الايجابي باتجاه دعم الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة وبرامجها المختلفة الهادفة اصلاً إلى تحقيق رعاية صحية حقيقية وأمومة آمنة سليمة خالية من الأمراض والمشاكل الصحية الأخرى الناتجة غالباً عن حالات الحمل والـولادة ، حيث أصبح باستطاعتهم الآن (أي الرجال) أن يشاركوا ويساعدوا كثيراً في مسألة كفالة إمكانية حصول جميع النساء المتزوجات على وسائل تنظيم الأسرة لتجنب حالات الحمل غير المرغوبة أو التي لم يخطط لها من اجل تنظيم أسرهن بصورة سليمة وصحية أكثر اماناً لهن ولأطفالهن ومحيطهن العائلي بشكل عام ، كما أصبح باستطاعتهم ايضاً أن يساعدوا في مسألة تقديم الدعم اللازم لكفالة حصول جميع النساء الحوامل على رعاية صحية وتوليدية جيدة قبل وأثناء وبعد الولادة وخاصة عند الحالات الطارئة وذلك من قبل أشخاص وكوادر طبية وصحية مؤهلة ومدربة.

إن هذا الاهتمام الواضح والتفاعل الايجابي ببرامج الصحة العامة وتنظيم الأسرة وخدماتها المختلفة والذي بدأ يتنامى ويتزايد يوماً بعد يوم سواء من قبل الرجال أنفسهم باعتبارهم شركاء أساسيين في هذه المسالة الهامة أو من قبل الدولة والحكومة والجهات المعنية والمنظمات الداعمة، لم يأت من فراغ بل جاء نتيجة لجهود الكبيرة والمتواصلة التي بذلت من قبل أولئك الذين اشرنا إليهم آنفاً في سبيل تطوير وتحسين تلك البرامج والخدمات المتعلقة بالصحة الإنجابية ومستوى أداء تقديمها للمستهدفين والمستفيدين منها من خلال توفير وتعميم كافة خدمات الصحة الإنجابية بما فيها وسائل تنظيم الأسرة وتوسيع نطاقها لتشمل مختلف محافظات ومديريات ومناطق الجمهورية اليمنية ، أو من خلال تكثيف برامج التدريب والتأهيل للكوادر الصحية وتزويدها بكل ماهو جديد من معلومات وخبرات عليمة وعلمية في مجال الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة، كما أن الاهتمام بالصحة الإنجابية قد جاء انعكاساً طبيعياً لتزايد الوعي العام عموماً ووعي الرجال على وجه الخصوص بأهمية وفوائد وإيجابيات الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة على صحة الأم والطفل وعلى الأسرة والمجتمع ككل، حيث تشير البيانات المتوفرة حالياً إلى أن عدد الرجال الذين من المرجح أن يوافقوا على استخدام وسائل تنظيم الأسرة أكبر مما تظن النساء، وأن 90٪ من الرجال في 36 من البلدان التي شملها المسح ومجموعها 46 بلداً لديهم معرفة بشأن واحدة أو أكثر من الوسائل التقليدية والحديثة لتنظيم الأسرة.

وتأكيداً على أهمية وإيجابية دور الرجال في دعم برامج الصحة الإنجابية وخدماتها المختلفة فقد أختار صندوق الأمم المتحدة للسكان الموضوع الأساسي والرئيسي والعالمي للسكان 2007م (الرجال شركاء في الصحة الإنجابية)، وقد تمثلت رسالة هذا اليوم - بصورة أكثر تحديد ووضوحاً - في أن الرجال شركاء وعناصر تغيير، يدعمون حقوق الإنسان والأمومة المأمونة، في حين أشار برنامج عمل المؤتمر الدولي للسكان والتنمية في إحدى فقراته إلى أن إحداث تغييرات في معارف ومواقف وسلوك كل من الرجال والنساء شرط ضروري لتحقيق المشاركة القائمة على الوئام بين الرجل والمرأة، وأن الرجل يضطلع بدور رئيسي في تحقيق المساواة، لأنه في معظم المجتمعات - يمارس سلطة راجحة في جميع جوانب الحياة تقريباً، ابتداءً من اتخاذ القرارات الشخصية بشأن حجم أسرته وانتهاء بالقرارات التي تتخذ على جميع مستويات الحكومة فيما يتعلق بالسياسات العامة والقرارات البرنامجية، لذلك من اللازم تحسين الاتصال بين الرجل والمرأة فيما يتعلق بقضايا الحياة الجنسية والصحة الإنجابية، وتحسين فهم كل منهما للمسؤوليات المشتركة بينهما، حتى يصبح الرجل والمرأة شريكين متكافئين في الحياة العامة والخاصة، وبالتالي فإن التشارك مع الرجال يشكل إستراتيجية هامة لتعزيز الصحة والحقوق الإنجابية المرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالأهداف الإنمائية للألفية.

العالم يؤكد في يوم الصحة العالمي 2010 أن لصحة المدن ألف وزن

التوسع الحضري آخذ في الزيادة تواكبه معوقات صحية وتحديات عديدة

كشف الأمين العام للأمم المتحدة بان كي مون عن أنه ولأول مرة في التاريخ تفوق المدن والبلدات والمناطق الريفية سكاناً.

وقال في رسالته بمناسبة يوم الصحة العالمي 2010م إن عبء الفقر العالمي بدأ ينحسر عن المناطق الريفية القليلة السكان لينتقل إلى المدن المكتظة بالسكان موضحاً انه بحلول منتصف القرن الحالي ستصبح نسبة قاطني الحضر سبعة بين كل عشرة أشخاص مشيراً إلى أن البلدان النامية هي أكثر من يعاني من الانفجار السكاني في المناطق الحضرية لافتاً إلى انه ونتيجة للزحف العمراني العشوائي المطرد يتسع نطاق الأحياء الفقيرة والعشوائيات وتواجه السلطات المحلية صعوبة شديدة في التصدي لذلك.

راصع :
التوسع العمراني والبناء العشوائي أفضيا إلى اختلالات كبيرة

الأكوع :
التوسع العمراني في العاصمة صنعاء يأتي ضمن المراكز الاولى على المستوى العالمي

الجزائري :
التزايد السريع في أعداد السكان من البواعث الرئيسية على التحضر

بان كي مون :
البلدان النامية أكثر من يعاني من الانفجار السكاني في المناطق الحضرية

متابعات / بشير الحزمي

وقال إن الصحة العامة هي المرآة التي ينعكس فيها بوضوح التفاوت بين البشر في الدخول والفرص والأحوال المعيشية وفي إمكانيات الحصول على الخدمات وأضاف أن الأخطار كثيرة ومن بينها عدم توافر المرافق الصحية الملائمة وعدم جمع القمامة. والتلوث الصناعي والتلوث الناجم عن حركة السير والأمراض المعدية التي تتفشى في الأماكن المزدحمة وحيثما انتشرت القاذورات وارتفاع معدلات تعاطي التبغ والخمول البدني والنظم الغذائية غير الصحية والجريمة والعنف وتعاطي المواد الضارة، موضحاً أن هذه المشكلة تتجاوز إلى حد كبير نطاق سيطرة قطاع الصحة مباشرة ومن ثم يلزم لتحسين الصحة في المناطق الحضرية إتباع سياسات سليمة في جميع مجالات الحكم وتوعية جميع قطاعات المجتمع.

وقال انه على الرغم من كثرة الأخطار التي تهدد الصحة في المدن فمازال هناك من الأسباب ما يبعث على التفاؤل .فالأسباب الجذرية للمشاكل الصحية في المناطق الحضرية معروفة وكذلك أساليب معالجتها / مؤكداً إمكانية حل المشاكل كثيرة بوضع خطط أفضل والاستفادة من المعايير والتشريعات اللازمة لإنقاذها على نحو أكثر فعالية ولا يلزم بالضرورة أن تكون الإجراءات معقدة أو باهظة الكلفة.

وأشار إلى أن هناك العديد من الأنشطة التي ثبتت جداوها وتتراوح بين استخدام الحدائق والمزارع في المناطق الحضرية للترويج لثقافة التغذية السليمة وللنشاط البدني وعمل المجتمعات المحلية جنباً إلى جنب للحد من الجريمة والعنف.

تزايد أعداد السكان

* الدكتور / حسين عبدالرزاق الجزائري – المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لإقليم شرق المتوسط أوضح في رسالته بمناسبة يوم الصحة العالمي أن من البواعث الرئيسية للتحضر هو التزايد السريع في أعداد السكان والتغيرات السريعة في السياسات الاقتصادية والتنموية. إذ تركزت معظم رؤوس الأموال والاستثمارات والمرافق العامة في المدن واستأثرت المدن الكبرى والحواضر بمعظم الأعمال غير الزراعية وبالفرص التعليمية وبفرص استدرار الدخل . كما تركزت مقتضيات نمو الاقتصاد الوطني في المناطق الحضرية.

وقال انه نتيجة لهذه العوامل مجتمعة فانه في ستة عشر بلداً من بلدان الإقليم الاثنين والعشرين تجاوز متوسط السكان في الحواضر خمسين بالمئة من مجمل سكان كل بلد.

وأشار إلى أن الأسباب الرئيسية للتحديات الصحية وتدني جودة الحياة في المدن تتمثل في الافتقار إلى التخطيط الكافي للمدن والحواضر وغياب الإطار القانوني القابل للتطبيق وضعف الحكامة (أو الشورية). ولفت إلى أن المكتب الإقليمي قد وثق ما اكتسبه من خبرات حول التحضر والصحة في تقرير تقني سيتم إصداره هذا العام وهو يقدم بيانات حول التحديات الصحية الكبيرة التي تواجهنا في المناطق الحضرية في الإقليم.

وأشار إلى أن التقرير يوضح بجلاء ما تعانيه الأحياء العشوائية والفقيرة في المدن من معدلات مرتفعة في وفيات الرضع والأمهات وفي معدلات الاكتئاب وسوء التغذية بين الأطفال وفي معدلات تعاطي مواد الإدمان وفي التحيز لصالح الذكور على حساب الإناث في إتاحة فرص التعليم ، بالإضافة إلى ما تعانيه هذه المدن من انعدام العدالة وتدني جودة الحياة.

خدمات صحية أفضل

الأمانة العامة لجامعة الدول العربية دعت في بيان أصدرته في يوم الصحة العالمي 2010م إلى تكاتف الجهود الحكومية مع المؤسسات المدنية في المجتمعات العربية في سبيل تقديم خدمات ورعاية صحية أفضل لتحقيق التنمية الاجتماعية والاقتصادية وذلك في إطار قرارات القمة الاقتصادية ومجلس وزراء الصحة العرب التي تؤكد تعزيز خطط وبرامج تعزيز وتحسين مستوى المعيشة والخدمات الصحية.

وأكدت الأمانة العامة لجامعة الدول العربية حرصها على مواصلة وتكثيف التعاون مع منظمة الصحة العالمية ومكتبها الإقليمي للشرق المتوسط.

صنعاء في المراكز الأولى عالمياً

إلى ذلك كشف الأستاذ / عبدالرحمن الاكوع – وزير الدولة أمين العاصمة عن أن التوسع العمراني في العاصمة صنعاء يعتبر في المراكز الأولى على المستوى العالمي وفقاً لدراسة علمية من جامعة المانية.

وقال في حفل تدشين تطبيق النظام المطور لإصدار رخص البناء في أمانة العاصمة الأسبوع قبل الماضي أن البناء العشوائي في أمانه العاصمة يتزايد بشكل كبير جداً ويمثل اكبر مشكلة تعاني منها أمانة العاصمة.

ولفت إلى أن البناء العشوائي يؤثر سلباً على جوانب عديدة.

توسع عمراني .. بناء عشوائي.. اختلالات

* الدكتور / عبدالكريم يحيى راصع وزير الصحة العامة والسكان أكد حساسية الوضع البيئي وما تشهده المدن من تغيرات مناخية عززتها مشكلة التلوث البيئي والاحتباس الحراري الذي يستوجب من الجميع الإيفاء بما هو مطلوب منهم صوناً للبيئة وسداً للفجوة بين التحضر والصحة.

وقال في احتفال بلادنا بيوم الصحة العالمي إن التوسع العمراني والزحف للمدن وما واكبه من زيادة في وسائل المواصلات والنقل وتوسع الصناعات وزيادة استخدام التقنيات الحديثة واكتظاظ المدن بساكنيها والبناء العشوائي قد أفضى ويفضي إلى إختلالات كبيرة.

أكثر من 3 مليارات في المدن

منظمة الصحة العالمية أشارت في أدبياتها ورسائلها الصادرة بمناسبة الصحة العالمي 2010م إلى أن ما يزيد على ثلاثة مليارات إنسان يعيشون في المدن وهذا العدد آخذ في التزايد حتى أنه يتوقع بحلول عام 2030م أن سكان المدن سيشكلون ستة من كل عشرة أشخاص، وأنهم بحلول عام 2030م سيشكلون سبعة من كل عشرة. فالتوسع الحضري آخذ في الارتفاع والزيادة إلى ما شاء الله على نحو يصعب تغييره، وتواكبه معوقات صحية وتحديات تفرض المبادرة للعمل على ضمان أن تكون المدن التي تنمو باستمرار مدناً صحية. وذكرت المنظمة أنه في شهر إبريل من كل عام يحتفى بيوم الصحة العالمي، وموضوعه هذا العام 2010م (التحضر والصحة) ذلك أن للتحضر أثره ووقعه على صحة البشرية جمعاء وعلى صحة كل فرد على حدة.

والربط بين التحضر والصحة يأتي من منطلق إشراك الحكومات والمنظمات الدولية والمؤسسات التجارية والمجتمع المدني في إطار جهد مشترك سعياً نحو وضع قضية الصحة في صميم سياسات التحضر.

المخاطر الصحية المترتبة عن التحضر

وأشارت المنظمة في رسائلها بالمناسبة إلى أن المخاطر الصحية المترتبة على التحضر تتمثل في زيادة التعرض لعوامل الخطورة المتصلة بالماء والبيئة مثل (تدني الإصحاح البيئي - تلوث الماء والهواء - النفايات .. الخ)، زيادة التعرض لعوامل خطورة الأمراض غير السارية مثل (تعاطي التبغ - تناول الأطعمة غير الصحية - قلة النشاط البدني - تعاطي القات أو العقاقير غير المشروعة)، زيادة التعرض للأمراض السارية كالإيدز والسل والأنفلونزا ((H1N1)، زيادة التعرض للإصابات الناجمة عن حوادث الطرق، حالات الطوارئ الصحية مثل (الأوبئة - الكوارث الطبيعية - الأزمات السكانية).

تلوث المياه والإسهال

ولفتت المنظمة الى أنه ووفقاً للتقديرات يعاني (32٪) من سكان المدن البلدان النامية من قلة وسائل الإصحاح البيئي وإن (3٪) تقريباً من جميع الوفيات التي تحدث على الصعيد العالمي بما فيها معظم الوفيات الناجمة عن الإسهال تعزى إلى قلة المصادر المحسنة لمياه الشرب وانعدام وسائل الإصحاح وحفظ النظافة الشخصية.

وفي ظل تدهور مخزون الماء وعدم توافر مياه صحية نظيفة صالحة للشرب كثيراً ما يتعرض للتلوث لدى تخزينه بالمنازل في أحوال كهذه و يترتب عن ذلك أخطار كبيرة، كالأمراض المسببة للإسهال.

ويمكن التقليل من هذه المخاطر من خلال معالجة المياه المعدة للاستهلاك المنزلي وتخزينها بشكل مأمون.

الصحة المدرسية والتلوث الغذائي

اما التلوث الغذائي فيعد سمة وطابع في مدننا، وما أكثر الذين يزاولون بيع الأطعمة الملوثة المكشوفة في الأسواق وعلى أرصفة الشوارع وبجوار المدار والتجمعات السكانية.

والأسوأ في الأمر عدم الاهتمام بالنظافة والإصحاح المدرسي كعدم غسل اليدين بالماء والصابون قبل الأكل وبعد الخروج من الحمام وتهافت الطلاب على شراء الأطعمة والمشروبات المكشوفة والملوثة.

المخاطر المؤثرة سلباً على صحة الأم والطفل

وتواجه النساء اللواتي يعشن في الأحياء الفقيرة صعوبة في الحصول على أبسط خدمات الرعاية الصحية، وبالتالي لا يتلقين الرعاية المناسبة خلال فترتي الحمل والولادة.

كما أن عدم معرفة الأسر بعلامات الخطورة المصاحبة للحمل والولادة يتسبب بعواقب وخيمة من شأنها التسبب بوفاة الكثير من الأمهات.

العنف ضد الأطفال وما يتعرض له البعض منهم من إصابات منزلية بسبب الإهمال يترتب عليه إلحاق إصابات وأضرار جسيمة بدنياً ونفسياً على المديين القريب والبعيد.

النشاط البدني

أن كثرة وسائل النقل والمواصلات في المدن والعمل المكتبي وشيوع استخدام الوسائل والتقنيات الحديثة كالعمل على الكمبيوتر والإنترنت، نجد له أهمية كبيرة في حياتنا المعاصرة وبالمقابل له سلبيات كبيرة أبرزها التشجيع على الخمول البدني الذي يترافق مع ميول الناس لأنماط غذائية غير صحية ترتفع فيها مستويات الدهون والسكر والملح وهذا بدوره يسهم في البدانة والإصابة بالأمراض المرتبطة بها كالسكري وأمراض القلب والأوعية الدموية وبعض أنواع السرطان.

ويتدنى النشاط البدني بالمدن لعوامل متعددة منها الاكتظاظ السكاني وازدحام السير واستخدام السيارات ووسائل النقل ورداءة الهواء وعدم توافر مساحات عامة كافية ومنشآت ترفيهية ورياضية.

السلامة على الطرق

وتشكل الإصابات الناجمة عن حوادث السير على الطرق في جميع أنحاء العالم تاسع الأسباب المؤدية إلى الوفاة، ومعظمها في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل.

كما أن نصف الذين يتوفون في حوادث السير هم من المشاة وراكبي الدراجات الهوائية والنارية.

بينما يفرض التمدد الحضري نشوء أحياء سكنية ومحلات تجارية جديدة بعيداً عن مراكز النقل العام ويزيد من المشكلة غياب شبكات تتيح إمكانية المشي وركوب الدراجات الهوائية بأمان، ما يؤدي إلى الاعتماد بشكل أكبر على وسائل المواصلات والنقل ذات المحركات والتعرض للمخاطر.

التلوث البيئي

ويفتك تلوث هواء المدن حول العالم بحياة نحو (1,2) مليون شخص ويرتبط معظمها بالأمراض القلبية الوعائية والأمراض التنفسية.

والسبب في تلوث هواء المدن يعود أساسه إلى المركبات ذات المحركات الملوثة كالسيارات ووسائل النقل القديمة التي تعمل بالديزل وكذلك التلوث الصناعي وتوليد الكهرباء بطريقة غير مأمونة وحرق الوقود بالمنازل من العوامل المعززة للتلوث.

وتعد رداءة وسائل تخزين المياه في البيوت من العوامل التي تعزز انتشار الأمراض التي تنتقل بواسطة النواقل كالملاريا وحمى الضنك.

عدوى السل

وقد أدى النمو السكاني بالمدن إلى تمدد مساحة المساكن البشرية الفقيرة واكتظاظها بساكنيها الذين يعيشون في فقر مدقع ويواجهون مشكلات تدني الإصحاح والنظافة الشخصية والعامة وسوء التهوية، الأمر الذي سهل ويسهل انتقال معظم الأمراض السارية وعلى رأسها السل.

وما يزيد المشكلة تعقيداً هو جهل المجتمع بأبسط معايير الوقاية الشخصية لوقف عدوى المرض وكذا التملص أو عدم انتظام المريض بالسل في تناول الأدوية المقررة له ظناً منه بالا حاجة لهذا الانتظام ما يشكل تصعيداً يفاقم خطورة السل وينذر بمشكلة أوسع لدى المرض وهي ظهور مقاومة جراثيم السل للأدوية المضادة.

التدخين والقات

أما التدخين في المدن فهو رائج جداً زيادة على الريف لتوافر ورواج منتجات التبغ، وأضراره على الصحة كثيرة، أبرزها تسببه بأنواع كثيرة من السرطان كسرطان الرئة والإصابة بالأمراض القلبية والوعائية .. الخ.

ولا يوجد مستوى آمن للتعرض للدخان بالإكراه فحيث اجتمع الناس للمقيل وتعاطي القات عمد الكثير منهم إلى زيادة التدخين على غير العادة فهو كثيراً ما يولد الرغبة بزيادة التدخين.

وعادة ما يسود مجالس القات التزاحم والاكتظاظ وضعف التهوية وتلبد الأجواء بالأدخنة الكثيفة ما يعزز ويضاعف خطورة التدخين والتعرض القسري للدخان.

ناهيك عن الأضرار المترتبة عن القات وإسهامه في تدني النشاط البدني وتعطيله حركة العمل.

وتزداد خطورة تعاطي القات على الصحة بسبب رشة بمبيدات خطيرة بشكل مكثف، ما يوقع الكثيرين في التسمم أو الإصابة بالأمراض القلبية والوعائية أو السرطانية أو الفشل الكلوي وغيرها من الأمراض الخطيرة.

ضمن الإصدارات الجديدة للأمانة العامة للمجلس الوطني للسكان

دليل الأسرة في الصحة الإنجابية .. إضافة جديدة لتحسين صحة الأسرة

أصدرت الأمانة العامة للمجلس الوطني للسكان ضمن سلسلة إصداراتها الجديدة لعام 2010م دليل الأسرة في الصحة الإنجابية.

واشتمل الدليل الذي صدر في 35 صفحة بالحجم المتوسط على مجموعة من الإرشادات والنصائح القيمة للأسرة في مجال الصحة الإنجابية والإجابات عن العديد من الأسئلة والاستفسارات في هذا الجانب وذلك بهدف تعزيز المعرفة والوعي لدى الأسر حول هذه القضايا.

صنعاء/... الحزمي

وقد تضمن الدليل موضوعات وإجابات مستندة إلى معلومات علمية دقيقة عن مقومات الزواج الناجح، تعريف الحمل، كيف ومتى يحدث الحمل، نمو وتطور الجنين خلال فترة الحمل، المسؤول عن تحديد جنس المولود، الرعاية الصحية أثناء الحمل، الخدمات التي تقدم في عيادات الصحة الإنجابية، الإجراءات الطبية الأساسية للحامل، بعض الأعراض التي ترافق الحمل، الرعاية بعد الولادة، جدول إرشادات عامة حول المضاعفات الصحية بعد الولادة وطرق الوقاية، أهمية الدعم الأسري، مبادئ العناية بالطفل الوليد، الخدمات التي تقدم للطفل الوليد، جدول التطعيمات الوطني.

وفي تقديمه للدليل أوضح الدكتور/ أحمد علي بورجي الأمين العام للمجلس الوطني للسكان أن الصحة الإنجابية تعتبر أحد المرتكزات الأساسية في مجال الصحة العامة لأن المعاناة والمضاعفات المتعلقة بعملية الإنجاب واسعة التأثير في صحة المجتمع بكل فئاته.

وأشار إلى أن الكثير من النساء خاصة الأمهات والنساء في سن الإنجاب يواجهن الكثير من هذه الإشكاليات المرضية التي تتعلق بوظائف الإنجاب ونمطه، وهو مازال في اليمن يتسم بالعديد من عوامل الخطورة كالحمل في الأعمار الخطرة (أقل من 18 سنة وأكثر من 35 سنة) وغيرها من العوامل.

وأكد أن المعرفة والوعي الكامل بمعنى الصحة الإنجابية وخدماتها للأسرة محور الارتكاز في تحسين صحة الأسرة بشكل عام ابتداء من الأم إلى الأب وانتهاء بالأطفال.

وتمنى أن يحقق هذا الدليل هدفه ويزيد من معرفة أفراد الأسرة بالصحة الإنجابية وزيادة طلب خدماتها لماله أثر على صحة المجتمع بأكمله.