



## (20) قابلة بعمران في دورة تدريبية عن المراجعة بين الولادات

الحمل والولادة وما بعد الولادة ومعرفة علامات الخطورة وبالتالي اتخاذ القرار المناسب بشأن التدخل في الوقت الصحيح لإنقاذ حياة الأم وجنينها والعمل على تشجيع الأم الحامل على زيارة المرفق الصحي لتقديم الرعاية اللازمة لها أثناء الحمل والتحضير للولادة في المرفق وبإشراف قابلة مدربة ومتابعة صحة الأم بعد الولادة . من جانبها لفتت الدكتورة بشرى ساري اختصاصية نساء وتوليد بالمحافظة إلى أهمية تعزيز قدرات المشاركات العلمة والعملية في جانب الطوارئ التوليدية ومكونات التدابير الفعالة من المرحلة الثالثة للولادة لما لها من أهمية بالغة في الحفاظ على صحة الأم في ظل تفعيل دور الوعي الصحي عبر استخدام وسائل تنظيم الأسرة الحديثة وغيرها من الخطوات الواجب اتباعها من قبل المشاركات لتوعية المجتمع بأهمية المراجعة بين الولادات وللحد من وفيات الأمهات .

عمران / محمد الوهبي  
نفذت خلال الأسبوع الماضي بعمران دورة تدريبية حول أهمية المراجعة بين الولادات نظمتها جمعية حماية الطفولة الاجتماعية بمحافظة عمران بالشراكة مع الجمعية الوطنية للقابلات اليمنيات وبدعم من صندوق الأمم المتحدة للأنشطة السكانية . وتلقت 20 قابلة على مدى يومين جملة من المحاضرات النظرية والمهارات الفنية حول مضاعفات الحمل والولادة والآثار الناجمة بفعل عدم استخدام وسائل تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية وكذا الدور الذي يمكن للقابلات القيام به في خلق توعية مجتمعية حول أهمية المراجعة بين الولادات والتوقيت المناسب لبدء الحمل والفوائد الصحية المترتبة من وراء ذلك على الطفل والأم والأب والمجتمع عموماً . وأكدت نائبة رئيس الأمانة العامة للجمعية الوطنية للقابلات اليمنيات الدكتورة صباح حسين الظاهري ضرورة وجود رعاية ماهرة للأم أثناء



# كيف نتخلص من التوتر في حياتنا؟!



**التوتر هو رد فعل عاطفي وبدني للتغيير، ويمكن لأي شخص الشعور بالتوتر، كما يمكن أن يكون التوتر ايجابيا ويمنحك الطاقة أو غير ايجابي ويسبب لك مشاكل مرضية. وربما تكون فترة التوتر قصيرة ولكنه يؤدي إلى بعض الأمراض، مثل أمراض القلب والسكتة القلبية وضغط الدم العالي والبول السكري ومتلازمة القولون المتهيج والربو والتهاب المفاصل.**

إعداد/ دنيا هاني

### مسيباته

تتنوع أسباب التوتر من شخص إلى آخر، ويمكن أن تكون بعض مسببات التوتر المعروفة وفاة أحد أفراد العائلة والمرضى ورعاية العائلة وتغيير العلاقات والعمل وتغيير الوظيفة والانتقال والمال. ويمكن أن تسبب أشياء بسيطة مثل الانتظار لفترة طويلة أو التأخر أو حركة المرور وهناك أشياء أخرى تسبب التوتر، مثل صعوبة تنظيم الوقت، صعوبة الالتزام بمواعيد التسليم، الاختبارات، صعوبة التوفيق بين شيتين، تأجيل الأشياء إلى آخر دقيقة، الإجهاد بسبب ضغوطات عديدة ما من الممكن أن تتراكم بدورها من دون أن تشعر بها مسببة أكبر قلق في حياة الفرد.

ويتكيفنا مع التوتر بتدفق الأدرينالين ويبدأ التركيز ونشعر بالتصميم والرغبة في التغلب على العقبات، ويتغلب التوتر علينا إذا تعثرنا في تلبية مطالب الحياة مثلا ولا نعطي لأنفسنا وقتا للتأقلم مع تلك العقبات ونجعلها تتغلب علينا، فتبقى التأثيرات الكيميائية للتوتر موجودة في أجسامنا تمر وتجدول في دماغنا وتمنعنا من الاسترخاء ويؤدي هذا إلى دخولنا في دائرة مغلقة من التوتر لا تنتهي، وينقلب التركيز إلى قلق ثم فرح، فتصبح التحديات تهديدات، ونشك في قدراتنا في حل أي مشكلة حتى لو كانت بسيطة.

### أعراضه

بعض الأعراض الشائعة للتوتر غير الصحي:  
- الشعور بالعصبية، أو الحزن أو الغضب .

العصلات المتوترة، وتحسين المزاج والنوم بشكل أفضل.

- الحديث مع العائلة، الأصدقاء عن مشاكلنا.  
- عدم التعامل مع التوتر بطرق غير صحية مثل الإفراط في تناول الطعام أو عدم تناول الطعام بشكل كاف أو استخدام منتجات التبغ أو شرب الكحوليات أو تعاطي المخدرات.  
- الحصول على المساعدة من خبير إذا لزم الأمر. للتغلب على التوتر والتعامل مع المشكلات.



### إرشادات مفيدة

- القيام بعمل يجعلنا نسترخي مثل: التنفس بعمق وببطء أو تمرينات المد أو اليوجا أو التدليك أو التأمل أو الاستماع إلى الموسيقى أو القراءة أو الاستحمام بماء دافئ.  
- ممارسة هواية مفضلة أو القيام بشيء نستمتع به.  
- تعلم قبول الأشياء التي لا يمكننا تغييرها.  
- التفكير بإيجابية.  
- وضع حدود، وتعلم قول لا، فعل شيء واحد في كل مرة.  
- النوم لمدة 8 ساعات كل ليلة.  
- تناول وجبات صحية تتضمن الفواكه والخضروات والبروتين والحبيبات الكاملة. والحد من تناول وشرب ما يحتوي على مادة الكافيين والسكر.  
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام. لاسترخاء

- سرعة ضربات القلب .  
- صعوبة التنفس.  
- العرق  
- وجود الام أو عضلات متوترة في الرقبة أو الكتفين أو الظهر أو الفك أو الوجه  
- الصداع .  
- الشعور بالتعب أو وجود مشاكل أثناء النوم .  
- الإمساك أو الإسهال .  
- اضطراب المعدة أو فقدان الشهية أو فقدان الوزن .

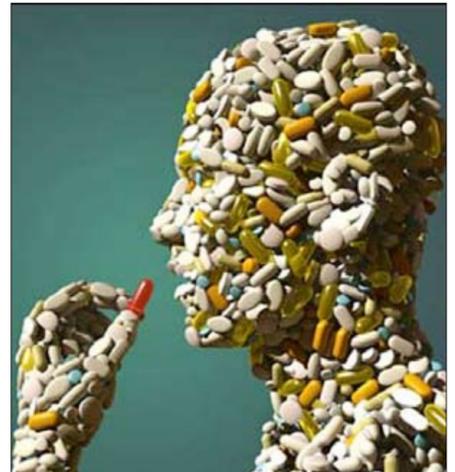
### طرق مكافحة التوتر

- الانتباه لأعراض التوتر عند حدوث هذه الأعراض، وتجنب سبب ذلك عن طريق تغيير رد الفعل.  
- التعرف على المصدر الرئيسي للتوتر، فإلغائه عليه يبدأ أولاً بالتعرف على مصادر التوتر في حياتنا، والذي غالبا لا يكون سهلا كما يبدو، فمصادر التوتر في حياتنا ليست دائما واضحة ولكن هذا لا يمنعنا من المحاولة، فلو فكرنا قليلاً في أسلوب حياتنا سنجد الإجابة حتماً .  
- التحكم في كل شيء .. فمفتاح النجاح في القضاء على التوتر يكمن في التحكم في النفس، التحكم في التفكير وفي الانفعالات وفي البيئة المحيطة وفي طريقة التفاعل مع المؤثرات الخارجية، فالتحكم في البيئة المحيطة سبيل المثال إذا كان المرء بالتوتر حين مشاهدة الأخبار على التلفاز فعليه إغلاقه، إذا كان الإزدحام في الطرق بالتوتر فيجب السير في طرق أخرى سلسلة حتى ولو كانت أطول..  
- الاهتمام بالنفس وتخصيص وقت للقيام بعمل الأشياء التي نحبها

## العقاقير الوهمية فعالة في علاج المرضى

برلين / متابعة :

أكد علماء ألمان ضرورة أن يعتمد الأطباء أكثر على تأثير الأدوية الوهمية في معالجة مرضاهم وأن تأثير هذه العقاقير الوهمية أقوى وأكثر تعقيدا مما كان يفترض حتى الآن.  
وقال البروفيسور كريستوف فوكس، المدير التنفيذي الأول لغرفة الأطباء الاتحادية بألمانيا إن استخدام هذه الأدوية له أهمية عظيمة في الطب.  
ودعا العلماء إلى إعطاء هذا النوع من الأدوية دورا أكبر خلال دراسة الطب وخلال الدورات الطبية التكميلية لأن استخدام هذه الأدوية الوهمية يصل بالتأثير الطبي للأدوية إلى أقصاه ويخفف الأعراض الجانبية غير المرغوب فيها وكذلك نفقات العلاج في القطاع الصحي.  
وأكد الباحثون أن خلو هذه العقاقير من المواد الفعالة لا يعني انعدام تأثير تعاطيها وأنه على الرغم من العلم الحديث لم يوضح بعد وبشكل نهائي كيفية تأثير هذه العقاقير إلا أن التأثير المناسب لها قد ثبت بالفعل من الناحية النفسية والتشريحية حيث أظهرت الكثير من الدراسات أن تأثير هذه العقاقير الوهمية يعود إلى تفعيل ما يعرف بالفص الجبهي للمخ.  
كما أكدت عدة دراسات أن تأثير هذه الأدوية يستخدم بالفعل بأشكال متعددة في الطب التطبيقي حيث أظهرت دراسة سويسرية على سبيل المثال أن 57% من جميع أطباء الباطنة في سويسرا يستخدمون عقاقير شبيهة وهمية في علاج مرضاهم، وهي العقاقير ذات المادة الفعالة المنخفضة في حين يستخدم 17% منهم أدوية لا تحتوي على مادة فعالة على الإطلاق.



## مستوى تعليمك يحدد وزنك



برلين / متابعة :

ربطت دراسة ألمانية حديثة بين السمنة والمستوى التعليمي، حيث أكدت أن معدلات الإصابة بالسمنة تزيد لدى أصحاب التعليم المتوسط.  
ووفقاً للدراسة -التي عرضها هورست زيهوفر وزير الزراعة وحماية المستهلك الألماني في برلينفان- فإن 70% من المتخرجين من المدارس المتوسطة يعانون من الوزن الزائد فيما تنخفض النسبة إلى النصف لدى الحاصلين على شهادة الثانوية، وفي الوقت نفسه تنخفض مخاطر الإصابة بالسمنة مع ارتفاع الدخل.  
وشملت الدراسة -التي تناولت العادات الغذائية للألمان- نحو 20 ألف شخص في مختلف أنحاء ألمانيا تتراوح أعمارهم بين (14 - 80) عاما.  
وحول فوائد التعلم بالنسبة للمسنين، أظهرت نتائج دراسة ألمانية أن باستطاعة كبار السن العمل على استمرار نمو المخ لديهم من خلال الحرص على تعلم الجديد بشكل دائم. واكتشفت الدراسة التي شملت 44 شخصا بين سن 50 و 67 عاما نمو مناطق مختلفة بالمخ لدى هؤلاء بعد أن تدرّبوا على مدى ثلاثة أشهر على الإمساك بثلاثة أشياء في وقت واحد على أن يكون أحدها على الأقل في الهواء وهي اللعبة الهلوانية المعروفة.  
ووجد العلماء أن المناطق التي نمت في المخ هي المناطق المهمة بالنسبة لتعلم هذه اللعبة والمناطق المسؤولة عن حركات الجسم ومراكز التحفيز في المخ .



### تنويهات

\*إضافة التين الشوكي إلى وجبات الإفطار يقلل نسبة سكر الدم لدى مرضى السكري، ويقلل الكوليسترول ويعالج السمنة.  
\* من أهم خواص الألياف أن جراما من الألياف يتحد مع 15 جراما من الماء، ما يعني أن الغذاء العالي من الألياف يجعل فضلات الجسم أسهل في حركتها وأخارجها من الأمعاء نتيجة احتوائها على كميات كبيرة من الماء . ولذلك يعتبر مليئا طبيعيا لحالات الإمساك ويفيد في عمليات الهضم .



**غسل الأيدي جيدا بعد الخروج من دورات المياه وقبل لمس الأطعمة أو شرب الماء يجنبكم الإسهالات**