

وسائل تنظيم الأسرة في اليمن وطرق استخدامها

أقراص منع الحمل لا تسبب السرطان بل قد تحمي المرأة من الإصابة بسرطان المبيض والرحم

إن تنظيم الأسرة يلعب دورا مهما لصحة الأمهات والأطفال واستقرار الأسرة والمجتمع . وهذا ما حدا ببلادنا اليمن أن تخطو خطوات كبيرة في مسألة تنظيم النسل من خلال وزارة الصحة العامة والسكان والمظلمات غير الحكومية التي بذلت جهودا كبيرة في السنوات الأخيرة في هذا الجانب . صحيفة(14 أكتوبر) التقت بالأخت عائدة مثني قابلة في مركز الصحة الإيجابية وتنظيم الأسرة بمنطقة القلوعة بمديرية التواهي للتعرف على أهم الوسائل المستخدمة في تنظيم الأسرة في بلادنا وطرق استخدامها .

المرغوب فيه.

لقاء/ أشجان مقترعي

تقول الأخت عائدة مثني : إن الوسائل المتوفرة والمعتمدة لتنظيم الأسرة في اليمن هي : الأقراص الفموية بنوعيتها (المركبة وغير المركبة) والحقن والواقى الذكري وهي متوفرة في كل مرفق صحي ومجانبة، واللوايب ويتم تركيبها من قبل مقدمي الخدمة المبريين سواء القابلات أو الأطباء ولكن حتى الآن في اليمن ليست كل القابلات مؤهلات للقيام بذلك. أما الفرسات فلايزال إدخالها يتم من قبل القليل من الأطباء والمبريين.

أما الوسائل الجراحية مثل تعقيم المرأة الجراحي (ربط قناتي فالوب) وتعقيم الرجل الجراحي (ربط قناتي المنى) فيقوم بها الأطباء المبريون.

وأضافت يمكن منع الحمل لمدة سنة أو سنتين بوسائل حديثة لتنظيم الأسرة وليست لها آثار جانبية ضارة وقد اختبرت جيدا واستخدمت في كل أنحاء العالم. شريطة أن يكون لدى الزوجين معلومات جيدة حول الوسائل المختلفة وأنها قد اختارا عن فهم جيد لفوائد وعيوب كل وسيلة واستخدامها بصورة صحية ومن المهم معرفة أنه بالرغم من أن كل هذه الوسائل يمكن أن تسبب بعض الآثار الجانبية مثل الدوخة والغثيان والصعاب في بعض الوقت فإن هذه الآثار سوف تزول مع الوقت ولا توجد أي مخاطر على المرأة التي تتمتع بصحة جيدة.

ولا توجد أضرار خطيرة على صحة المرأة إذا استخدمت الوسيلة المناسبة لتنظيم الأسرة لوقت طويل وبشكل صحيح، ويمكن استخدامها طول الفترة التي يرغب الزوجان تجنب الحمل فيها وليست هناك حاجة لأخذ استراحة أو تغيير الوسيلة إذا كانت المرأة بصحة جيدة وعلى العكس فإن أخذ فترة استراحة يزيد من خطر حدوث الحمل غير

أقراص منع الحمل والسرطان

وعن أقراص منع الحمل والسرطان تقول: إن أقراص منع الحمل لا تسبب السرطان وإنما اتضح من بعض الدراسات والأبحاث أن حبوب منع الحمل قد تحمي المرأة وتقلل من حدوث الإصابة بسرطان المبيض والرحم.

وأشارت إلى أن تناول أقراص منع الحمل قبل الإنجاب لا يسبب العقم وقد ثبت ذلك بأبحاث ودراسات علمية كثيرة وكذلك بتجربة الكثير من النساء اللاتي تناولن الأقراص وأصبحن حوامل بعد التوقف عن أخذ الأقراص. أما عن المتغيرات النفسية للمرأة عند استخدام الأقراص والإبر لمنع الحمل، فإن هذه الأقراص والحقن تحتوي على مواد تسمى هرمونات وهي مماثلة للهرمونات التي ينتجها جسم الأنثى، وتحت تأثير الهرمونات الطبيعية فإن النسيان والنساء يتعرضن لتغيير المزاج طوال الدورة الشهرية ويتأثرن بتلك الهرمونات، لذلك من الواضح أن الأقراص والحقن يمكن أن تؤثر على مزاج المرأة، وعادة ما تخفي تغيرات المزاج هذه إذا اعتاد الجسم على موانع الحمل الجديدة بعد حوالي ثلاثة أشهر ومن الممكن المساعدة في التغلب على تلك المشكلات بالتمارين والغذاء الصحي المتوازن مثل القليل من السكر وتناول الخضروات والفواكه الطازجة والسمك أو اللحم والكثير من الألياف.

الشعور بالانزعاج فمن الأفضل استشارة أقرب مرفق صحي وربما يكون من الضروري ولكن بشكل نادر تغيير الوسيلة. والمهم في ذلك أن تلك المشكلات نادرة جدا ليست خطرة على الصحة.

وأردفت : أما علاقة استخدام أقراص منع الحمل ونزول الدورة بكثرته لدى المرأة فصحيح أن هناك علاقة بينهما لكنها عكس ما يشاع، فالمرأة التي تستخدم أقراص منع الحمل تكون دم الحيض قليلا نسبيا لديها والحيوب تقلل من كمية دم الحيض ومن عدد الأيام أيضا، وهذا يساعد على تقليل الإصابة بالانيميا وهذه من الفوائد الصحية لأقراص منع الحمل كما أن هناك فوائد أخرى لأقراص منع الحمل منها أنها تقلل من الآم الحيض وتنظيم الدورة الشهرية.

وقالت: استخدام المرأة أقراص منع الحمل بشكل منتظم وبالطريقة الصحيحة كل يوم يمثل وسيلة عالية الفعالية لمنع الحمل، وتندرا ما تحمل المرأة وهي تتناول الأقراص ولا توجد وسيلة لتنظيم الأسرة مضمونة (100%) ولكن من الأفضل استخدام وسيلة تنظيم الأسرة بدلا من تركها والاعتماد على أمل انه لن يحدث حمل فمن بين كل (1000) امرأة من اللاتي لا يستخدمن أي وسيلة لتنظيم الأسرة تحمل (150) امرأة والأقراص مأمونة جدا إذا استخدمت بصورة صحية، وإذا كانت المرأة تنسى استخدام الأقراص أو إذا لم يتم إرشادها بصورة صحيحة فإن الأقراص تصبح وسيلة غير آمنة.

وأشارت : أما عن بعض النساء اللاتي تشكون من عدم مناسبة اللولب لهن، فإن اللولب هو الوسيلة الأفضل للمرأة المتزوجة التي



اكتشاف جين مسؤول عن الإصابة بالمياه الزرقاء

واشنطن / منابعات حدد فريق من العلماء الأمريكيين الجين المسئول عن المياه الزرقاء أحد أهم الأسباب وراء زيادة حالات فقدان البصر حول العالم، وهو ما يفتح الطريق أمام تطوير علاج وقائي فعال لحماية الكثيرين من فرص فقدان حاسة الإبصار.

وأوضح الباحثون أن ارتفاع معدل ضغط العين يعد من أهم وأخطر العوامل المسببة لحدوث المياه الزرقاء. ويعد من أهم أسباب المياه الزرقاء، بالإضافة إلى أهم العلاجات التحفظية والوقائية لمثل هذه الحالات محاولة التخفيف من حدة ارتفاع ضغط العين بالقطرات الطبية أو

أنت تسأل والدكتورة أميمة تجيب



السؤال : الأخت نادية عبد الوهاب من تعز تقول: أبلغ من العمر 43 عاما، متزوجة منذ 10 سنوات ولا أحد يساعدني في تنظيم أمور المنزل وكل المهجود أقوم به وحدي، هذا إلى جانب أن عملي يحتاج مني إلى الجلوس لفترات طويلة تتعدى 12 ساعة على الحاسب الآلي، ولكن في الفترة الأخيرة بدأت أعاني من تنميل في كف يدي اليمنى إلى الحد الذي يوقظني من النوم أثناء الليل، فماذا أفعل، وما هو العلاج؟

الإجابة : يجب على السائلة أن تقوم بالذهاب إلى الطبيب لتوقيع الفحص الكليليكي عليها، وعمل أشعة على الرقبة ورسم عضلات وتوصيل عصب ليتبين إذا كان هناك خشونة في فقرات الرقبة من كثرة استخدام الكمبيوتر لأكثر من 12 ساعة يوميا.

حيث أن هذه الجلسة تعرض الإنسان للإصابة بالخشونة المبكرة لفقرات الرقبة، ما يستلزم الخضوع لجلسات علاج طبيعي على الرقبة وتناول أدوية مضادة للخشونة ومضادة لالتهاب الأعصاب لتقليل الألم والتنميل، كما أنه لا بد من تصحيح وضع الجلوس أمام الكمبيوتر بحيث تكون الجلسة صحيحة ومستقيمة إلى جانب ضرورة أخذ وقت راحة من أن لآخر على فترات متقطعة ومستمرة أثناء استخدام الحاسب الآلي للتحلل من شكل الوضع الذي يكون عليه الإنسان عند استخدام الكمبيوتر.



السؤال : تقول الأخت م. (ل. ق) من عدن إنها تعاني من نزول دم مع البراز من فترة ليست بعيدة وهي ترعب في معرفة السبب والعلاج؟

الإجابة : إن ما تعانيه المريضة من نزول دم مع البراز له احتمالان لا يخرج عنهما، إما شرح شرطي أو بواسير شرجية، وهذا ما يحدده طبيب جراح لأن كشفه يكون موضعيا.

والأرجح أن يكون شرخاً، فيجب على المريضة أن تتجنب الإصابة بالإمساك لأنه السبب الرئيسي في حدوث الشرخ، وهذا بشكل مبدئي ثم يجب على المريضة تناول المليينات، وخاصة شرب كوب من اللبن الدافئ العائ قبل النوم حتى ينتج عنه اللبن في الصباح، بالإضافة إلى ضرورة الجلوس في مياه نافذة بها ملح أو مطهر لمدة 10 دقائق لأن هذا من شأنه يساعد على التئام الجروح ويجب على المريضة، أن تسير على مثل هذه الإرشادات والتعليمات لمدة 3 إلى 4 أيام، وإن لم تتحسن الحالة فعليها الذهاب للجراح حتى يتشخص الحالة للتشخيص الدقيق، ويعطي لها العلاج المناسب مع ضرورة البعد عن استخدام أي شيء موضعي دون الرجوع للطبيب الذي يقرر ما إذا كانت الحالة تحتاج لإجراء جراحة أم لا.

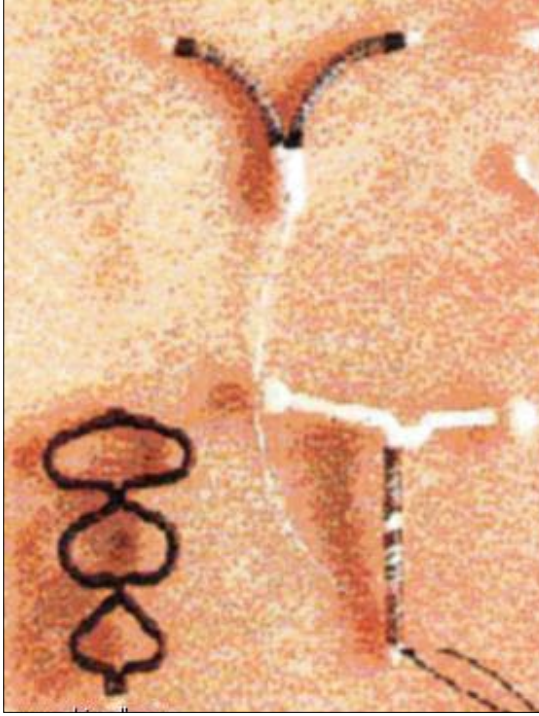
السؤال : أرسلت دعاء عبد المقصود من عدن تسأل عن أعراض الحمى الروماتيزمية، وما الأدوية التي يتم تناولها للعلاج؟

الإجابة : تبلغ نسبة الإصابة بهذا المرض في الدول النامية حالة لكل ألف شخص وتحدث الإصابة من عمر(5 - 18) أعاما، وعادة تنتشر في الأماكن المزدحمة، حيث يسهل نقل العدوى بالميكروب السببي الذي يحدث نوعا من التفاعل المناعي مكونا أجساما مضادة تهاجم القلب والمفاصل، فيحدث التهاب بعد الإصابة بالميكروب وينح (4-3) أسابيع، والتهاب بالمفاصل يؤثر على المفاصل الكبيرة ويكون الألم متقلبا ولا يترك أي أثر دائم ، على العكس من تأثيره على صمامات القلب الذي تحدث تليقا بالصمام، ما يؤدي إلى ضيق أو ارتجاع بالصمام المترالي أو الأورطي.

وما هو جدير بالذكر أن (3/1) من الحالات يمكن أن تحدث بدون أعراض أو أعراض برد خفيفة ولكنها تترك أثرها بالصمامات، ولا يكشف هذا الأثر إلا عن طريق الصدفة في كشف دوري بالمدرسة أو أثناء الحمل، ولا يشككي المريض إلا في مرحلة متقدمة، كما أن هناك استعدادا وراثيا للتفاعل مع الميكروب وأحداث خلل بالصمامات.

وقلما يحدث التهاب بالمخ أو يكون مصحوبا بحبوب تحت الجلد أو بقع حمراء بالجلد. ويمكن أن يحدث التهاب بالغشاء التنوري المحيط بالقلب، ما يؤدي إلى حدوث الأم بالصدر، وقد يكون مصاحبا بارتشاح تنوري، وهناك بعض الفحوص التي تساعد على تشخيص هذه الإصابة، وهي ارتفاع سرعة الترسيب وزيادة (ا س) أكثر من 200 وارتفاع في (سي ربا) أكثر من 6 (مجم ل)، وقد تساعد مسحة الحلق في إيجاد الميكروب السببي المسبب للحمى الروماتيزمية.

ويمثل العلاج في تناول الأسبرين 100مجم ك (أ) (15 - 20) قرصا يوميا، وهذا يخفف الأم المفاصل في خلال 24 ساعة، ولا بد من استمراره لمدة شهر أو بعد انخفاض سرعة الترسيب، كما ينصح بتناول عقار الكورتيزون إذا كان هناك التهاب بعضلة القلب وينصح بسحب هذا العقار بالتدريج من جسم المريض حتى لا تحدث نكسة، هذا إلى جانب أخذ حقنة بنسلين طويل المدي كل 4 أسابيع بعد اختبار حساسية، وفي حالة وجود حساسية من البنسلين ينصح بتناول مضاد حيوي آخر، مثل اريثروميسين أو أزيثروميسين.



الحيضين ولكن هذه الآثار يمكن معالجتها بسهولة بدواء يصفه لها الطبيب.

اللولب لهن، فإن اللولب هو الوسيلة الأفضل للمرأة المتزوجة التي

السؤال : أرسل محمد الباحث : أعاني احمرارا والتهابات شديدة في العين تسببت في نزول إفرازات خضراء من عيني، وعندما ذهبت للطبيب قال لي إنني أعاني من التهابات صديدية هي السبب في هذه الإفرازات وأعطاني مجموعة من القطرات، وأريد أن أعرف ما سبب هذه الالتهابات الصديدية، وهل علاجها فعلا بالقطرات فقط أرجو الإفادة؟

الإجابة : التهابات الملتحمة تنتج عن التهاب انتقل بالعدوى أو نتيجة تحسس أي حساسية من شيء معين أو التهابات بكتيرية أو فيروسية، لهذا تتكون التهابات الملتحمة والرمد بسبب الأمراض البكتيرية التي تسبب البكتيريا وتجعل وقتها الإفرازات التي تخرج من العين إفرازات صديدية خضراء اللون، والعلاج يكون بالمضادات الحيوية للقضاء على البكتيريا مع اتباع القواعد الآتية:

- 1- اتباع قواعد النظافة العامة.
- 2- غسل الأيدي قبل وبعد وضع القطرات.
- 3- غسل العين من الإفرازات جيدا.
- 4- عدم استخدام مناشف المرضى والأشياء المتعلقة بهم.
- 5- ارتداء نظارات الشمس.
- 6- عدم استخدام مستحضرات التجميل أو المناديل الخاصة بأخريين.
- 7- تغيير أغطية الوسادات كل ليلة.
- 8- التخلص من مستحضرات التجميل بعد شهر من استعمالها.
- 9- الامتناع عن ملامسة العين تماما.



طب بديل

العنب والباذنجان.. أفضل علاج لارتفاع الضغط

واشنطن / منابعات: كشفت دراسة طبية حديثة من جامعة إيست انجليا الأمريكية وجامعة هارفارد أن تناول العنب بشكل كثير يجنب صاحبه الإصابة بمرض ضغط الدم، وقد أكدت الدراسة أن ارتفاع ضغط الدم هو واحد من أمراض القلب والأوعية الدموية الرئيسية في جميع أنحاء العالم يؤدي إلى أمراض القلب والسكتة الدماغية التي تكلفنا أكثر من 300 مليار دولار سنويا.

وأظهرت النتائج الجديدة أن المركبات النشطة بيولوجيا في العنب وخاصة مادة «الانثوسيانين» التي توفر الحماية ضد ارتفاع ضغط الدم تقلل من خطر تطور الحالة المرضية بنسبة 10 ٪. ومادة «الانثوسيانين» تنتمي إلى عائلة من المركبات النشطة بيولوجيا وتوجد بكميات عالية في التوت والباذنجان وعصير اليرتقال، أيضا مادة «الفلافونيدات» هي الأخرى تعمل على الحماية وهي توجد في العديد من الفواكه والحبوب والخضروات والأعشاب ومن المعروف أن هذه المادة موجودة في الشاي وعصير الفاكهة والشيكولاته الداكنة وهي أيضا تحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وأكد البروفيسور ايدن كاسيدي من قسم التغذية في كلية الطب جامعة إيست انجليا « أن النتائج التي مثيرة، وتشير إلى أن الغذاء الذي يمكن تحقيقه من «الانثوسيانين» يسهم في الوقاية من ارتفاع ضغط الدم.»

وأضاف «هذه المادة موجودة في كثير من الأطعمة التي يشبع تناولها ويعتبر العنب البري هو أغنى المصادر بصفة خاصة بهذه المادة وهناك أنواع أخرى من الأطعمة أيضا بها هذه المادة مثل اليرتقال والباذنجان والتوت.»



الكمون منه ممتاز للمعدة



القاهرة / منابعات: اثبتت الدراسات الحديثة أن الكمون مضاف جيد للميكروبات، كما اتضح أن الكمون لديه القدرة على الاحتفاظ بالمواد الفعالة سبع سنوات وهو منه ممتاز للمعدة وطاردا للأرياح.

ويستخدم الكمون لحالات المغص وسوء الهضم وانتفاخ المعدة وكثرة الطمث والديدان المعوية وحالات البرد، كما أنه يزيد في الإفرازات الهاضمة وإدرار اللبن عند المرضعات.

يذكر أن الكمون يساعد على إزالة عسر الهضم، كما أنه فاتح للشهية ويغيد في حالات التنشع والروماتيزم والحروق والجرب.

التحصين مسؤوليتنا



- التزامن
- مواعيد
- جلسات
- التحصين
- ضد المكورات
- الرئوية
- الثلاثة
- بالمرفق
- الصحي
- مع مواعيد
- التحصين
- بلقاحي
- الخماسي
- وشلل
- الأطفال،
- بغافل (4
- أسابيع)
- بين الجرعة
- والأخرى .
- التهاب
- سحايا المخ
- الذي يصيب
- الدماغ
- والنخاع
- الشوكي
- سببه الأول
- لدى أطفال
- اليمن دون
- سن الخامسة
- الإصابة
- بـعدوى
- جرثومي
- المكورات
- الرئوية .