14 OCTOBER
14 أكتوبر
يومية - سياسية - عامة
www.14october.com
الإثنين 23 سبتمبر 2013 م - العدد 15874

الطب والحياة

إشراف/ إدارة المنوعات

جمعية الفردوس توعي شباب البريقة حول عدوى فيرس الإيدز

■ عدن/ متابعات :

نفذت جمعية الفردوس التنموية النسوية محاضرة حول عدوى فيروس الايدز بالتعاون مع مثقف الأقران صفوان جلال أنور، وتلقى الحاضرين وعددهم 25 شاب وشابة من أحياء مديرية البريقة معارف علمية حول مفهوم مرض الايدز والأمراض المنقولة جنسيا والموقف من المصاب بالايدز والتعامل مع الطباع المختلفة والمهارات الحياتية .

وأشارت المهندسة سميرة نصر رئيسة الجمعية في كلمة لها إلى أن الجمعية وضمن برنامجها لعام 2013م، وسلسلة المحاضرات المختلفة تساهم في التوعية بشكل عام والتوعية من فيروس الايدز بشكل خاص من خلال عقد الدورات والمحاضرات والنزول إلى الشباب وإعطائهم المفاهيم العلمية حول مخاطر المرض وكيفية الوقاية منه لنشر الوعي بين أفراد المجتمع من خلال استهداف الشباب حتى ينقلوا معارفهم بين أقرانهم،وأيضا إعطاء الفرصة لمثقفي النظراء لصقل مهاراتهم وتطوير قدراتهم . كما أبدت شكرها وتقديرها للشباب المتعاون والمثابر متمنية لهم التوفيق والنجاح .

الأضواء الساطعة خطيرة على صحة العينين!

قضاء الليالي على الدوام في سهر حتى ساعات متأخرة من الليل هو بالطبع مناف لنمط الحياة الصحية وله تأثير كبير على صحة العينين، لا يستبعدً معه تعرضهما لأضواء قوية أو ضعيفة مصدرها المصابيح على اختلاف أنواعها أو لخليطٍ من وهج أضواء مصادر أخرى تفضي إلى إلحاق ضرر بالغ بنعمة الإبصار.

مع الأسف، فإن كثيراً من الناس لا يقدرون نعمة البصر، ولا يأبهون بالنصائح الصحية المفيدة لأعينهم وبكيفية إبقائهما بمعزلٍ عن أي مشكلة محتملة، والجهل هنا طرف في المشكلة، إذ حاد بالبعض عن معرفة الخطأ الذي يسببونه لبصرهم دون أن يدركوا هول الكارثة !!

> إعداد/ زكي الذبحاني

د.أحمد محمد الاصبحي

د. فيصل العمراني

لذا كان لازما علينا إبداء النصح والإرشاد للحفاظ على سلامة نعمة البصر؛ مبرزين حقيقة مشاكل الأضواء المختلفة وأضرارها على صحة العينين، حيث يرى الأستاذ الدكتور/ أحمد محمد الأصبحي- استشاري طب وجراحة العيون، أن التعرض للأضواء بشكل مكثف ومركز ولوقتٍ طويل من شأنه التسبب بتهيج وجفاف العينين.

وأبرز من يعانون هذه المشكلة- على حد قوله- الممارسون لأعمال تحت ظروف الإضاءة المكثفة، ومن يقضون ساعات طويلة لمشاهدة التلفزيون أو في العمل على أجهزة الكمبيوتر ومتصفحو الإنترنت.

وبما أن أجهزة الكمبيوتر أصبحت في كل مكان- في البيت والعمل ومقاهي الإنترنت- يوصي الأستاذ الدكتور/ أحمد الأصبحي مستخدميها لأكثر من ثلاث ساعات يومياً بإتباع

ثلاث نصائح :

-النصيحة الأولى : بعد كل ساعة عمل يجب أنْ يريح مستخدم الكمبيوتر عينيه لمدة خمس دقائق؛ فيتوقف عن العمل أثناءها بالنظر إلى البعيد كي ترتاح عضلات العين من النظر المستمر للشاشة؛ أو يكتفي على الأقل بتوزيع نظره على أركان الغرفة وتحريك العينين في جميع الاتجاهات.

-النصيحة الثانية : قد تكون وضعية المستخدم للكمبيوتر- أحياناً - وضعية غير سليمة، فيكون مستوى الكمبيوتر أعلى من مستوى العينين.

ولتصحيح المشكلة ينبغي تعديل موضع الكمبيوتر إلى مستوى أدنى من العينين؛ بحيث يكون وسط الشاشة أدنى من مستوى العينين بنحو(20سم)، وبذلك يكون الجفن في حالة ارتخاء؛ مما يعني نسبة جفاف أقل في العينين وتحاشي مستخدم الكمبيوتر فتح عينيه لفترةٍ طويلة بما يعرضهما إلى الجفاف.

وحل هذه المشكلة في منتهى السهولة، من خلال رفع الكرسي أو إنزال الطاولة الموضوع عليها شاشة الكمبيوتر.

-النصيحة الثالثة: رمش العينين(21) مرة في الدقيقة الواحدة ضروري أثناء استخدام الكمبيوتر، وأهمية ذلك أنها تساعد في نشر الدموع على سطح العينين وتنظيفهما من أي أجسام غريبة، وكذلك تساعد على تغذية العينين.

وفي سياق نصائحه لمستخدمي الكمبيوتر لساعات طويلة يومياً يؤكد الدكتور/ فيصل العمراني- استشاري أمراض وجراحة العيون، أهمية استخدام مثل هذه الحالات للقطرات المرطبة للعين والدموع الصناعية؛ باعتبارها تساعدهم في التخفيف من أثر الإضاءة الشديدة ومن الشعور بالتعب في نهاية العمل، مشيراً إلى أنه إجراء وقائي ملائم؛ يعمل على تقليص إمكانية حدوث الجفاف في العينين وما يترتب على هذا الجفاف من أضرار بالغة تؤثر سلباً على صحتهما.

ويشدد الدكتور/ فيصل العمراني على ضرورة عدم إطالة المشاهدة لجهاز التلفزيون، واتخاذ الوضعية المناسبة والآمنة للمشاهدة، وأن تكون الصورة واضحة إلى حد يريح العينين؛ كونهما تتأذيان إذا كانت الصورة غير واضحة أو مشوشة أو متذبذبة أو بها اهتزاز، نتيجة سوء الضبط أو لعطلٍ ما أو لعدم وضوح الإرسال أو ما شابه.

وبقي أن نذكر- في الختام- بضرورة أن تكون الغرف أو الأماكن التي نجلس فيها مضاءة بما فيه الكفاية؛ لا أن يكون الضوء فيها ضعيفا أو خافتا، وألا نجلس في أي مكان ووجوهنا موجهة تلقاء مصدر الضوء مباشرة.

مشاركون في دورة " الإدارة الطبية لحماية النساء من العنف " يؤكدون:

ضرورة تخصيص غرفة للمرأة المعنفة وتوفير الحماية لها

العنف هو أي محاولة مقصودة لاستعمال القوة الجسدية أوالتهديد باستعمالها ضد الذات أو شخص آخر أو مجموعة أشخاص أو مجتمع محلي ينتج عنها أو يكون هناك احتمال كبير أن ينتج عنها جروح أو قتل أو اعاقة أو أذى نفسي أو حرمان، بحسب ما جاء في تعريف (منظمة الصحة العالمية) العام 2002م..

جمعية رعاية الأسرة وبالتعاون مع صندوق الأمم المتحدة للسكان تواصل برنامجاً تدريبياً في « مجال الصحة الإنجابية والدعم النفسي في حالات الأزمات» ومن خلال الدورة التي نفذتها ضمن البرنامج التدريبي حول « الإدارة الطبية لحماية النساء من العنف» بمشاركة 23 طبيبة وقابلة وأطباء من (عدن،لحج ،أبين) على مدى خمسة أيام ، ناقش المشاركون والمشاركات عدداً من المواضيع المتعلقة بمفهوم النوع الاجتماعي وإدماجه في المجالات الإنسانية و تعرفوا على الطرق التي يمكن من خلالها تقديم الخدمات والحماية للمرأة المعنفة.

وأكدوا من خلال الدورة أهمية تخصيص غرفة للمرأة التي تتعرض للعنف وتوفير الحماية لها ، داعين إلى ضرورة استهداف الجهات المعنية في الأمن والسلطة المحلية والمنظمات.. حصيلة من التوصيات والملاحظات خرجنا بها من خلال لقائنا بعدد من المشاركين في الدورة ..

› لقاءات وتصوير / نغم جاسم

المرأة المعنفة في اليمن

دكتورة سميرة الفقي تعمل في المستشفى الوحدة، قالت إن المرأة المعنفة في اليمن تواجه العديد من الصعوبات في مواجهة العنف ضدها بسبب الإمكانيات والعادات والتقاليد، حيث لا يتوفر مكان خاص أو غرفة خاصة لاستقبال المعنفات في المستشفيات وأقسام الشرط ، و لا يتوفر العلاج المناسب والخدمات الطبية والمتابعة النفسية المناسبة، كما لا تتوفر الحماية والمأوى المناسب لها في بعض حالات العنف التي قد تدفع بالأسرة التخلي عنها .

وأشادت بالبرنامج التدريبي لنشر التوعية ببعض العوامل التي يلزم على الكادر الصحي التعرف عليها لتقديم الخدمات المناسبة لمثل هذه الحالات من العنف الموجه ضد المرأة، مستطردة «إلا أن التدريب ينقصه التفعيل»، مناشدة بتوفير غرفة مجهزة بمعدات وأطباء وملفات وكاميرا لتصوير المعنفات وتوفير الأمن لهن وهذا أهم شيء وطاقم متدرب من الأطباء والمرضين واختصاصيين نفسيين، والتنسيق مع المنظمات ، وتوفير أجهزة الفحص، والتنسيق مع الطب الشرعي، وتوفير المحامين للمتابعة القانونية والحقوقية للمعنفة، والتنسيق مع اتحاد نساء اليمن ،وتوفير فرصة عمل مناسبة لها .

إلى ذلك قالت الأخت سعيدة يحيى محمد مشرفة وقبالة توليد في مركز التوليد الطبي في زنجبار بمحافظة أبين: من خلال الدورة تمكنت من التعرف على العنف ضد المرأة، وتعرفت على القوانين التي أصدرت من أجل المرأة المعنفة، مضيفة « وتعرفت على كيفية التعامل مع المعنفة، كما أننا في مثل هذه البرامج التدريبية نلتقي بزملائنا الأطباء ونتعرف عليهم، متمنية حضور الأمن وعقال الحارات لكي تكون حلقة وصل للتفعيل ما تم تعلمه في الدورة.

ولفتت إلى أنه لابد أن تكون هناك علاقة بين الأمن والشرطة من أجل المرأة المعنفة، موجهة شكرها إلى مكتب الصحة في محافظة أبين ومديره الخضر السعيدي للجهود التي يبذلونها في المكتب من اجل استقرار الوضع الصحي في المحافظة كما وجهت شكرها إلى القائمين على الدورة وصندوق الأمم المتحدة للسكان على دعمه هذه البرامج التي يحتاج إليها الكادر الصحي حتى يكون اقدر على انجاز وإتمام عمله على أكمل وجه.

تقرير مصير المعنفة

من جانبها أكدت تمني محمد عبد القادر مشرفة وقبالة في مستشفى الوحدة التعليمي في عدن على تقرير المصير بالنسبة للمعنفة وذلك من خلال حماية حقوق المعنفة التي سلبت منها، إلى جانب توفير خصوصية أو مكان خاص لحماية المعنفة ، حتى يتم إعادة تأهيلها نفسيا وتكون قادرة على العيش حياة طبيعية وغير مهشمة، وتقرير المصير بحاجة إلى شرطة أو إلى جهة مسؤولة عنها ومعرفة القوانين التي تساندها وتدعمها.

وتحدثت عن بعض المشكلات التي تواجههم أثناء العمل مع المعنفة و منها :

- عدم توفير الأمن والحماية للضحايا والكادر طبي .
- عدم توفير ملابس للمعنفة عند حضورها للفحص ولعلاج .
- عدم توفير أوراق استبيان.
- عدم توفير الأدوية ومنها أدوية منع الحمل عند حضور الضحايا.
- عدم توفير سجل قيد للحالات القادمة (للمعنفة).

وأضافت أنها من خلال الدورة تعرفت على الطرق المناسبة كي تتعامل مع الضحية، وتقديم الحماية والأمن للمعنفة.

التوعية للمعنفة

أما د. جلال محمد اختصاصي واستشاري نفسي في مستشفى الرازي (أبين) فأشار إلى أن التعامل مع مثل هذه الحالات عبارة عن اجتهادات شخصية وأن نعمل مع كل حالة بشكل سري، لذلك يجب توعية المجتمع حول مفهوم (المعنفة) ونشر الوعي على مستوى الكادر الطبي والصحي في المستشفيات والمراكز الصحية وعلى المجتمع لكي تكون (عملية تكاملية).

وأضاف « فالعملية تكاد تكون دورة متكاملة ولكن نتمنى حضور السلطات الحكومية في مثل هذه الورش والدورات التدريبية وأيضا الأمن من أجل إيصال الرسالة، مطالبا بحماية الأطباء من تهديدات اسر المعنفات التي تواجههم أثناء مزاولتهم عملهم إلى جانب حمايتهم طبيا وقانونيا وأمنيا، ففي بعض الحالات تتعرض طبيبات إلى القذف من قبل أهالي الضحايا خوفا من الفضيحة بسبب عادات المجتمع والموروث الثقافي السلبي الذي مازالت بلادنا ترزح تحت وطأته فيما يتعلق بالمرأة.

كما طالب بإعادة تأهيل ودمج الضحية، وتوفير الدخل المادي المستمر لها، وتوفير عمل في حالة تخلي أسرتها عنها حتى لا تكون مهمشة، ويؤدي بها تفكيرها إلى الهروب والانتحار، حيث تتحول المرأة المعنفة من منتجة إلى غير منتجة.. فهناك حالات تغير السكن ومكان العيش خوفا من الناس، كما أن هنالك حالات تتعرض للتحرش من قبل الأمن أو من بعض الأفراد.

زيادة عدد وفيات النساء

وحذرت الدكتورة نهلة الكعكي الأستاذ المساعد بكلية الطب في جامعة عدن مديرة الطوارئ التوليدية الشاملة بمستشفى الوحدة من تصاعد عدد الوفيات من النساء في عدن واليمن عموما والمصابات بسرطان الثدي وعنق الرحم ، وتحدثت حول الإدارة الطبية لقضايا العنف القائم على أساس النوع الاجتماعي وكشفت أن معدل الوفيات من النساء في اليمن، أعلى معدل على مستوى الوطن العربي والعالم نتيجة مضاعفات الحمل والولادة والنزيف وارتفاع ضغط الدم والتسمم الحملي والالتهابات بعد الولادة.

وأضافت إلى أن معدل الوفيات من النساء المصابات بمرض سرطان الثدي وعنق الرحم اللذين يؤديان إلى الوفاة في عدن عال جدا، وموضحة أن هناك ولادات منزلية لا تأتي إلى المستشفى إلا متأخرة بعد أن ولدت في المنزل، ما يتسبب لها في مضاعفات قد تودي بحياتها ، ما يستدعي توفير أجهزة خاصة بالكشف المبكرة لهذه الأمراض القاتلة من الوزارة والمعنيين بالأمر ودفع المنظمات الدولية والمؤسسات الصحية الحكومية بوقاية المرأة إلى جانب تفعيل قانون الولادة المجانية للمرأة في المؤسسات الطبية الحكومية وتوفير المناخ المناسب لها وتوفير كافة المستلزمات والرعاية وتوفير خدمات ذات جودة عالية ورفع الوعي في المجتمع بأهمية أن تكون الولادة في المرافق الطبية الحكومية.

استراتيجيات قادمة للحد من العنف ضد المرأة

إلى ذلك ذكر د .عبد الخالق دماج مدير المنشآت الطبية الخاصة بمكتب الصحة العامة والسكان في صنعاء أن الخدمات المقدمة لحماية ضحايا العنف القائم على أساس النوع الاجتماعي هي :

الاستقبال

التشخيص

الرعاية الصحية والنفسية

وقال " إن إشكالية العنف قائمة في بلادنا بطبيعة البلاد والعادات والتقاليد" ، مؤكدا أن تدريب الطبيبات والكادر الصحي الذي يعمل في المستشفيات العامة في المحافظات المستهدفة سيمكنهم من استقبال هذه الحالات وتشخيصها وتقديم الخدمات والرعاية الصحية والنفسية اللازمة.

وأوضاف د .عبد الخالق دماج " كعمل استراتيجي قادم يؤمل إدماج النوع الاجتماعي ضمن برامج وزارة الصحة العامة والسكان ووزارة الداخلية والأمن ووزارة الشؤون الاجتماعية والعمل ووزارة حقوق الإنسان، وفي السياق ذاته التواصل مع اتحاد نساء اليمن واللجنة الوطنية للمرأة وخلق تشبيك مناصر بين الجهات والمنظمات المحلية والتنسيق مع اللجنة القائمة على الوكالات الدولية" .

وأشار إلى أن أكثر الصعوبات التي توجه الكادر الصحي هي صعوبات تتعلق بالصحة وبالكادر الصحي نفسه والسياسات والتشريعات والنظام الصحي، وأوصى بأهمية تدريب اكبر عدد من الكادر الصحي والإدارات الصحية.

إضاءة

نفذت جمعية رعاية الأسرة بالتعاون مع صندوق الأمم المتحدة للسكان برنامج تدريبي تضمن عددا من الدورات للكادر الصحي في كل من (عدن – لحج – أبين) خاصة بـ " مقدمي الخدمات الصحية في مجال وسائل تنظيم الأسرة - الوقاية من انتقال فيروس الايدز والأمراض المنقولة جنسيا) وفي مجال الدعم النفسي في محافظات (عدن - لحج- أبين - الضالع - شبوة).. نفذتها في محافظة عدن خلال الشهرين الماضين ومازالت تواصل برنامجها لنشر التوعية والتثقيف بأهمية العناية بالمرأة صحيا ونفسيا وجسديا.. من خلال استهدافها للعاملين الصحيين الذين يعتبرون الفئة الملامسة لقضايا النساء الصحية مباشرة ما سيسهم في إكسابهم عددا من الطرق في مواجهة العنف والمشكلات الصحية التي تواجه المرأة إلا أن التدريب اظهر مدى أهمية أن تكون العملية تكاملية وهذا ما يأمله المشاركون في مناشدتهم للجهات المعنية بالاهتمام بتنسيق الجهود مع منظمات المجتمع المدني والسلطات الحكومية في هذا الجانب.

العيد الـ (51) لثورة الـ (26) من سبتمبر

وحدة وطنية حقيقية تتجسد في الواقع وتستمد منه قوتها وعظمتها