

# للمَرْوَمَاتِ وَقَدِمْنَ !!

مَتَاعِبُ نِسَائِيَّةِ تَفْصُحِ الْحَيَاةِ الزَّوْجِيَّةِ  
الْأُزْوَاجِ الْخَائِرَةِ فِي أَزْهَانِ النِّسَاءِ وَإِهَابَاتِهَا الصَّرِيحَةِ

رَكْتُورُ امِّينِ الْحَسِيَانِي

دار الطلائع  
للنشر والتوزيع والتصدير

اسم الكتاب

للمتزوجات فقط !

تأليف

دكتور أيمن الحسيني

رقم الإيداع

١٩٩٧/١١٧٢٩

977 - 277 - 123 -3

تصميم الغلاف

زكريا عبد العال



للنشر والتوزيع والتصدير

٥٩ شارع عبد الحكيم الرفاعي - مدينة نصر - القاهرة  
تليفون: ٢٧٤٤٦٤٢ - ٢٧٤٨٩٣٧٢ (٢٠٢) فاكس: ٦٣٨٠٤٨٣ (٢٠٢)  
Web site : www.altalae.com E-mail : info@altalae.com

● جميع الحقوق محفوظة للناشر ●

يحظر طبع أو نقل أو ترجمة أو اقتباس أى جزء من هذا الكتاب دون إذن كتابي سابق من الناشر ، أية استفسارات تطلب على عنوان الناشر .

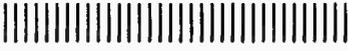
طبع بمطابع ابن سينا بالقاهرة ت : ٣٢٠٩٧٢٨ فاكس : ٦٣٨٠٤٨٣

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالمملكة العربية السعودية

مكتبة الساعى للنشر والتوزيع

ص.ب. ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٣ - هاتف : ٤٣٥٣٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ فاكس : ٤٣٥٥٩٤٥

جدة - تليفون وفاكس : ٦٢٩٤٣٦٧



## مقدمة



الحمد لله رب العالمين ، وإليه الأولين والآخرين،  
والصلاة والسلام على سيدنا محمد صفوة الخلق وأشرف  
المرسلين ..

وبعد ..

إن حياة المرأة الصحية مليئة بالتساؤلات عما تتعرض له  
من متاعب خلال مراحل حياتها المختلفة كفتاة وزوجة وأم،  
وهي تخجل أحياناً من عرض شكواها باعتبارها أموراً  
خاصة سرية ..

وفي هذا الكتاب مجموعة من أهم هذه الأسئلة الحائرة  
بأذهان بعض النساء والرد عليها بصراحة ووضوح، وهي  
تتناول أهم المتاعب النسائية الشائعة، بناء على ما نسمعه،  
نحن الأطباء، من شكاوى وما نقابله من تساؤلات من خلال  
مجال العمل . وفقنا الله جميعاً لما فيه الخير ..

مع خالص تمنياتي بالصحة والعافية ..

**دكتور / أيمن الحسيني**

## نزيف.. في غير ميعاد الحيض



يحدث لي أحياناً نزيف مهلبلي في غير الميعاد المعتاد لنزول دم الحيض.. فما سببه؟

– هناك أسباب كثيرة للنزيف غير المتعلق بالدورة الشهرية، وهذه مثل:

◆ **حبوب منع الحمل:** إذا غفلت السيدة عن تناول حبوب ليوم أو ليومين فإنها قد تتعرض لهبوط بمستوى الهرمونات بالدم مما يؤدي إلى حدوث نزيف؛ ولذلك ننصح دائماً بالانتظام على تناول حبوب منع الحمل، وإذا ما غفلت السيدة عن تناولها في أحد الأيام فلتتناولها بمجرد أن تتذكر ذلك.

◆ **اللولب:** قد يحدث نزيف بسبب اللولب إذا ما طالت مدة استعماله دون تغيير.

ففي هذه الأحوال قد يؤدي لالتهاب حوله ينتج عنه نزيف. ولذلك ننصح كل سيدة تعتمد على اللولب ألا تطول مدة استعماله عن عامين على الأكثر.

◆ **حدوث إجهاض:** أحياناً يتأخر ميعاد الحيض لفترة طويلة ثم يعقب ذلك حدوث نزيف، ويكون السبب الغالب في مثل هذه الحالات هو أن السيدة قد حملت، دون أن تعرف، وأن هذا الحمل قد أجهض في فترة مبكرة.

◆ **ورم ليفي:** وهو من الأورام الحميدة الشائعة.. وهو يؤدي لاضطراب الدورة الشهرية بصور مختلفة مثل حدوث زيادة كبيرة بكمية دم الحيض.. أو زيادة مدة بقاء الحيض.. أو تكرار حدوث الحيض على فترات متقاربة مثل ثلاثة أسابيع بدلاً من أربعة أسابيع.

◆ **نزيف متعلق بسن اليأس:** مع وصول المرأة إلى سن اليأس (أى السن الذي ينقطع عنده نزول الحيض وهو يتراوح ما بين (٤٥-٥٠ سنة تقريباً) تحدث اضطرابات بالدورة الشهرية تسبق انقطاعها تماماً، وذلك مثل حدوث نزيف شديد، أو قلة كمية دم الحيض تدريجياً وتباعد المدة بين كل حيض وآخر إلى أن ينقطع الحيض تماماً، وهذه هي الصورة الغالبة، أو قد ينقطع الحيض فجأة رغم انتظامه على مر الشهور السابقة.

◆ **أورام خبيثة:** في هذه الحالة يحدث النزيف عادة في سن متأخرة بعد انقطاع الحيض وبلوغ المرأة سن اليأس فيكون عادة في الفترة بين الخمسين إلى الستين من العمر.

## لا تنزعجي يا فتاتي.. هذا أمر عادي!



أنا فتاة فى العشرين من العمر أشكو من تأخر الدورة لفترات طويلة قد تصل لأسبوعين..

ماذا أفعل؟

- لا تفعل شيئا!

فالحقيقة أن تأخر مواعيد الدورة الشهرية، خاصة بين الفتيات، يكون السبب فى الغالب هو اضطراب الحالة النفسية، وهذا كثيراً ما تتعرض له الفتيات فى سن العشرين لأسباب مختلفة مثل وجود خلافات بسبب الخطوبة، أو إحساس الفتاة بعدم الاستقرار، كطالبات المدن الجامعية. إن المتاعب النفسية التي تلحق بالفتاة بسبب مثل هذه الأمور أو ما هو أشد منها قد يكون كفيلاً بانقطاع الدورة مؤقتاً وغيابها لفترة طويلة، ومما يساعد على حدوث هذا الغياب وجود ضعف بالصحة العامة لنقص أو سوء التغذية أو لسبب مرضى.

وبناء على ذلك، فإن المطلوب هو الهدوء والصبر ومحاولة الخروج من الأزمات النفسية والاهتمام بالصحة العامة.

## اتساع قناة المهبل بعد الولادة



أعاني من حدوث اتساع بقناة المهبل بعد الولادة الثانية مما يقلل من استمتاعي أنا وزوجي

بالجنس.. فهل هناك علاج؟

- قناة المهبل هى الجزء الذي يستقبل عضو الزوج، وكلما كان مُحكماً زادت درجة الاستمتاع الجنسي عند الطرفين، وهذا أمر معروف..

أما الأمر الذي تجهله بعض السيدات هو أن جدران المهبل تمتاز بقدرة كبيرة على التمدد وهذه الخاصية ضرورية جداً لحدوث الولادة؛ ولذلك يحدث اتساع بحجم قناة المهبل بسبب الولادة لكنه يقل تدريجياً على مدار ثلاثة أسابيع بعد الولادة ليعود إلى حجمه قبل الحمل ولكن ليس إلى نفس الدرجة تماماً، أى يحدث اتساع بسيط بقناة المهبل، لكنه فى الحقيقة لا يكون ملحوظاً ولا يؤثر على درجة الاستمتاع الجنسي بشكل واضح. وبناء على ذلك فإن تكرار الحمل والولادة يزيد من فرصة حدوث هذا الاتساع.

ومن ناحية أخرى يمكن أن يحدث اتساع بقناة المهبل في الحالات التي تتم فيها الولادة عن طريق عمل قطع أو شق جراحي. بمنطقة العجان لتسهيل خروج الجنين، وهو ما يحدث عادة في حالات الولادة الأولى، بافتراض عدم التمام هذا القطع جيداً، أو خياطته جراحياً بطريقة خاطئة تسمح باتساع قناة المهبل.

وبناء على ذلك فإن حدوث ولادة مرتين أمر لا يؤدي لاتساع قناة المهبل بدرجة كبيرة يمكن أن تقلل بشكل واضح من الاستمتاع الجنسي، إلا إذا أجرى قطع جراحي بطريقة خاطئة، وفي هذه الحالة يمكن عمل جراحة بسيطة لإصلاح هذا الخطأ.

## الجنس ومريضة السكر



**إذا كان مريض السكر يتعرض للضعف الجنسي فما الحال بالنسبة لمريضة السكر؟**

- يتعرض مريض السكر، المهمل لمرضه، إلى حدوث ضعف بالانتصاب أما وجود الرغبة فلا يتأثر بالمرض، وإذا طبقنا ذلك بالنسبة للمرأة فإن رغبتها الجنسية لا تتأثر هي الأخرى بالمرض، ولا يتأثر عادة نشاطها الجنسي، لكنه من الملاحظ أن بعض مريضات السكر يظهرن استجابة بطيئة في الوصول إلى مرحلة الشبق الجنسي، وهي المرحلة الأخيرة من العملية الجنسية التي تصل خلالها المرأة إلى قمة الإشباع الجنسي ويشهد على ذلك حدوث انقباضات عضلية واضحة وزيادة الإفرازات المهبلية بدرجة كبيرة، أى بمعنى آخر نقول: إن مريضة السكر قد تتطلب مجهوداً زائداً من زوجها لانطلاق أحاسيسها ووصولها إلى الشبق الجنسي.

وسواء بالنسبة للرجل أو المرأة، نجد أن الآثار النفسية السيئة بسبب مرض السكر وما يُعرف عنه من مضاعفات عديدة قد تؤدي إلى ضعف الرغبة الجنسية ونقص الاستمتاع رغم كفاءة الناحية العضوية.

## تأخر الحمل بعد الزواج



**مضى على زواجي ثمانية أشهر ولم يحدث حمل.. إني قلقة.. ماذا أفعل؟**

- أولاً، لا داعي للقلق..

ثانياً، يجب أن تعرفي أن حدوث الحمل قد يتأخر أكثر من ذلك وبصورة طبيعية تماماً.

فمن الخطأ أن نعتقد أنه يجب أن يحدث حمل ما دام عضو الذكر التقى بعضو الأنثى حتى لو تكرر ذلك عشرات المرّات!!.. ذلك لأننا لا نستطيع أن نؤكد أن هذه اللقاءات قد نجحت بالفعل في توصيل الحيوان المنوي إلى البويضة وحدث تلقيح لها، وهو أمر يخضع للمصادفة .

كما يجب أن تعرف كل زوجة أن فرصة حدوث حمل لها ليست مواتية طوال أيام الدورة الشهرية؛ لأن فرصة حدوث حمل يرتبط بميعاد حدوث التبويض وهو اليوم الذي تخرج فيه البويضة كل دورة شهرية ويكون عادة بين اليوم الثاني عشر واليوم السادس عشر من الدورة، وكذلك على الفترة التي تظل خلالها البويضة صالحة للتلقيح، وهي فترة ليست طويلة ، فقد وجد أنه يصعب حدوث تلقيح للبويضة بعد مرور حوالي يومين منذ خروجها من المبيض.

لذلك فتأخر حدوث حمل ولو لمدة سنة بعد الزواج لا يزال أمراً طبيعياً ولا يعنى وجود عقم، والمطلوب هو التمهّل والصبر، وعدم التسرع في الحكم لفقـدان القدرة على الإنجاب.. أما إذا طالت فترة تأخر حدوث الحمل إلى سنتين، أو إلى سنة بالنسبة للزوجة فوق سن الثلاثين، فيمكن في هذه الحالة أن نقول: إن الزوجين يعانيان من ضعف الخصوبة أو العقم المؤقت. بمعنى صعوبة الإنجاب وليس استحالتة.. وعليهما البدء في البحث عن سبب ذلك وعلاجه.

ونصيحتي لك أيتها العروس ألا تقلقي وألا تهتمي بما يدور حول هذا الموضوع من أقاويل سواء من ناحية أهلك أو أهل زوجك.. فلا يزال أمامك متسع من الوقت لحدوث الحمل بإذن الله.. فاستمتعي بزواجك ولا تشغلي بالك.

## سر الفوران والعرق الغزير!



**أعاني من حالة من العصبية والعرق الغزير مع سخونة الوجه ، علماً بأن الحيض قد انقطع عنى منذ فترة وجيزة.. فما سر ذلك؟.. وماذا أفعل؟**

-هذه الشكوى شائعة إلى حد كبير بين النساء ممن تجاوزن سن اليأس (ما بين ٤٥ - ٥٥ سنة تقريباً) حيث تشعر المرأة بصعود سخونة شديدة إلى عنقها ووجهها.. وهي حالة شبيهة بما يحسه الإنسان في حالة الخجل الشديد حيث يندفع الدم إلى الوجه، ويحمر،

ويحس بالحرارة، وقد تحدث للسيدة نوبات من العرق إما بعد نوبات السخونة أو مساءً مما قد يجعلها تبلل أغطية الفراش ويحرمها من النوم العميق.

وتسمى هذه الحالة باسم: فورات التورّد (Hot Flashes) وترجع إلى حدوث اضطراب بالأعصاب المغذية للأوعية الدموية الدقيقة بمنطقة حدوث الفورات، ويعتقد أن ذلك يرجع إلى الارتفاع الشديد بمستوى الهرمون المنشط للحويصلات (L.H) وهو أحد التغيرات الهرمونية التي تحدث مع بلوغ سن اليأس، ويعتقد كذلك أنه يرجع لحدوث اضطراب بوظيفة "الهيوثالامس" بعد بلوغ سن اليأس (جزء صغير من المخ يتولى عملية تنظيم حرارة الجسم)، كما يعتقد أن لانقطاع إنتاج الهرمونات الجنسية (الاستروجين) دوراً في حدوث هذه الفورات.

وعموماً فإن حدوث هذه الفورات والعرق الغزير أمر مؤقت من تلقاء نفسه، وذلك عادة بعد حوالي عام إلى عامين منذ انقطاع الحيض.

### **ولمقاومة هذه الفورات المزعجة ينصح بعمل الآتي:**

◆ ارتداء ملابس قطنية: حيث تزيد من فرصة التهوية والتنفس بحرية، والابتعاد عن الملابس المصنوعة من النايلون أو البوليستر وكذلك الملابس ذات الرقبة، ويفضل أن تكون الملابس خفيفة بحيث يمكن خلعها بسهولة أثناء نوبات السخونة.

◆ وسائل التبريد: للمساعدة على تلطيف النوبات يؤخذ كوب ماء أو عصير مثلج أو يمسح الوجه بماء مثلج أو يؤخذ حمام ماء بارد.. ويفضل الاحتفاظ ب"ثرمس" مملوء بالماء الثلج إلى جوار الفراش لاستعماله في حالة حدوث النوبات ليلاً.

◆ ضبط الناحية الغذائية: وهذا يشمل الإقلال من تناول السكر الأبيض والمأكولات الحريفة والزائدة الملوحة.. وكذلك المشروبات المحتوية على الكافيين.. أي الشاي والقهوة والكولا وأيضاً الشيكولاتة.. وتجنب المشروبات الساخنة جداً بصفة عامة.. والامتناع عن التدخين والخمور.

◆ الاسترخاء: بمعنى محاولة الاسترخاء أثناء النوبة مثل الاستلقاء على الفراش في مكان بارد (أمام المروحة).. ومحاولة ضبط النفس والتنفس بهدوء وعمق ومحاولة شغل الذهن بشيء آخر مضاد مثل تحيّل الاستحمام في ماء البحر!.

◆ الاهتمام بممارسة الرياضة: لأنها تحسن الدورة الدموية وتزيد من كفاءة وظائف الغدد.

◆ **الأدوية:** في الحالات الشديدة يمكن العلاج بهرمون الاستروجين، على سبيل الاستعاضة، كما وجد أن تناول فيتامين "هـ" يساعد في مقاومة هذه النوبات، ويؤخذ في صورة كبسولات باستشارة الطبيب، أو يمكن الحصول عليه من الأغذية الغنية به كالقمح (الخبز الأسمر والبليلة) وكذلك الزيوت النباتية كزيت الذرة وزيت عباد الشمس والخضراوات الورقية بصفة عامة.

## الرحم المقلوب.. وعلاجه



### قال لي الطبيب: الرحم مقلوب.. فما معنى ذلك؟ وما العلاج؟

- للرحم وضع محدد ومألوف كسائر أعضاء الجسم، ويحفظه في هذا الوضع أربطة تمتد من عنق الرحم إلى جوانب وجدران الحوض بالإضافة لتثبيتته بعضلات قاع الحوض. لكنه في بعض الأحيان يتخذ الرحم وضعاً غير وضعه المألوف كأن ينقلب إلى الخلف.. ويعد هذا الوضع الشاذ من أكثر الأوضاع غير المألوفة شيوعاً ويوجد في حوالي ٢٠% من النساء.

### ولكن لماذا ينقلب الرحم على هذه الصورة؟

أحياناً يكون سبب الانقلاب خلقياً.. وأحياناً يكون مكتسباً.. وفي الحالة الثانية يكون السبب عادة هو انقلاب الرحم بعد الانتهاء من الولادة بسبب ضعف الأربطة وارتخائها ورقاد السيدة على ظهرها لفترة طويلة مما يساعد على سقوط الرحم للخلف نظراً لتقل حجمه بعد الولادة.

وهذا الانقلاب يحدده الأطباء بثلاث درجات أولى وثانية وثالثة، وذلك بناء على مدى درجة انقلاب الرحم، وأحياناً لا يتسبب وجود الرحم في هذا الوضع الشاذ في ظهور أى أعراض أو شكاوى، وأحياناً يصحب ذلك أعراض مختلفة مثل: ألم عند الجماع- ألم في الظهر (نتيجة الشد على أربطة الرحم)- حدوث عقم- حدوث إجهاض.

وأود أن أطمئن كل سيدة لديها مشكلة الرحم المقلوب بأن الرحم قد يستعدّل وضعه تلقائياً بعد عدة شهور من الولادة، كما أن الرحم يستعدّل وضعه عادة بعد حدوث حمل وذلك عند الشهر الثالث وينمو طبيعياً مما يقلل من فرصة حدوث إجهاض. وأحياناً لا تستدعى حالة الرحم المقلوب أى علاج وذلك في الحالات التي لا تشكو فيها السيدة من أعراض، أما في الحالات الأخرى فيمكن استعدال الرحم بواسطة جهاز

يسمى "هودج" وهو عبارة عن حلقة مصنوعة من البلاستيك أو الفلكانيت تثبت حول عنق الرحم من ناحية وتثبت الناحية الأخرى على عظم العانة، وبهذه الطريقة ندفع عنق الرحم إلى الخلف مما يسبب اندفاع الجسم إلى الأمام، وتظل هذه الحلقة موضوعة داخل مهبل السيدة لمدة ستة أسابيع ثم تُزال عنها ويحتفظ الرحم بوضعه الصحيح بعد ذلك، وقد تستخدم الجراحة كعلاج في حالة فشل العلاج السابق أو كعلاج لأسباب أخرى أدت لانقلاب الرحم كالاتصاقات أو الأورام الليفية.

وأخيراً، نصيحتي لكل سيدة بعد الولادة أن تحاول أن تتحرك بقدر الإمكان خلال الفترة التي تقضيها بالفراش، ويجب أن تتخلل هذه الحركات النوم من وقت لآخر على البطن لأن ذلك يقاوم انقلاب الرحم، بالإضافة لممارسة بعض التمرينات الرياضية بعد مغادرة الفراش حتى تسترد قوتها بسرعة وتقاوم حدوث ضعف أو ارتخاء للعضلات.

## حرقان البول.. في شهر العسل!



أشكو من كثرة التبول وحرقان البول خاصة قرب الانتهاء من عملية التبول علماً بأنني

حديثة الزواج..

-هذه من الشكاوى الشائعة بين الزوجات في شهر العسل.. وسببها الغالب وجود التهاب بالمثانة البولية، ولكن ما علاقة هذا الموضوع بشهر العسل؟!

من المعروف أن النشاط الجنسي في شهر العسل يكون في أقوى صوره فيكون متكرراً وأحياناً عنيفاً وأحياناً مبالغاً بما لا يسمح للعروس بالاستعداد الكافي للجماع وأحياناً متتالياً بما يجعل العروس تحمل التشطيف والتنظيف وتستسلم للكسل.

وبناء على هذه الظروف، تكون هناك فرصة لعدوى المثانة إذا ما أهملت العروس التشطيف وإزالة بقايا المني والإفرازات المهبلية من على فرجها، حيث تنجذب الجراثيم تجاه هذه الأوساخ ويكون من السهل عليها أن تشق طريقها تجاه المثانة البولية من خلال فتحة التبول (لاحظي أن فتحة التبول التي تؤدي لقناة مجرى البول ثم إلى المثانة تكون مجاورة لفتحة المهبل، بمسافة قصيرة، كما أن قناة مجرى البول تكون قصيرة عند الأنثى بالنسبة للذكر؛ ولذلك فإنه من السهل حدوث عدوى المثانة عند المرأة أكثر من الرجل).

ومن ناحية أخرى يساعد الضغط والاحتكاك المتكرر أو العنيف بعضو الزوج على الجدار الخلفي لقناة مجرى البول على تعرض هذه القناة للتهاب، وقد يتطور هذا

الالتهاب من مجرد التهاب ميكانيكي إلى ميكروبي في حالة إهمال التشطيف ووجود جراثيم.. يكون من السهل انتقال الالتهاب من القناة إلى المثانة وربما إلى الكلى (لاحظي أن قناة مجرى البول ملاصقة للجدار الأمامي للمهبل).

## كيف تفتسل العروس؟



بناء على ذلك، نجد أن الاهتمام بالتشطيف والتنظيف والاعتسال له أهمية كبيرة خاصة للعروس في شهر العسل لمقاومة حدوث أى عدوى.. كما ننصح الزوج بالآ يكون عنيفاً شرهاً في أدائه الجنسي. رفقاً بأعضاء العروس من التعرض للالتهاب.

ويكفى أن يكون اغتسال العروس بعد كل جماع بالماء الفاتر، سواء عن طريق عمل حمام مهبلي، أى بالجلوس في وعاء مملوء بالماء، أو باستخدام الدش المهبلي لإحكام النظافة.. كما يفضل في الأيام القليلة التالية لفض غشاء البكارة إضافة أحد المطهرات لماء الحمام مثل "ديتول" لمقاومة أى تلوث يتعرض له مكان النزيف.. ولكن لا ننصح في نفس الوقت بالاعتماد على المطهرات الكيماوية بصفة متكررة لأنها تعرض جدران المهبل للحفاف وللالتهابات.

وتعالج عدوى المثانة البولية بعمل تحليل للبول ومزرعة وإعطاء المضاد الحيوي المناسب حسب التحليل.

## فترة الأمان.. ما هي؟



متى يمكن أن يجامعني زوجي دون أن يحدث حمل؟

- هذا التوقيت هو ما نسميه بفترة الأمان، وهي الفترة التي يستبعد خلالها حدوث حمل، ولكي نحدد هذه الفترة ونعرف سبب عدم حدوث حمل خلالها يجب أن نعرف أولاً عدة حقائق، وهي:

- يحدث الحمل بحدوث تلقيح للبويضة (وحدة التناسل عند الأنثى) بالحيوان المنوي (وحدة التناسل عند الذكر).

- يمكن للحيوان المنوي أن يعيش لمدة يومين داخل الجهاز التناسلي للمرأة منذ حدوث القذف.

- تظل البويضة صالحة للتلقيح لمدة يومين منذ خروجها من المبيض.  
- يتم التبويض.. أى خروج بويضة واحدة شهرياً لتلقيح في منتصف الدورة الشهرية تقريباً.. أى في اليوم الرابع عشر باعتبار أن مدة الدورة ٢٨ يوماً.. أى قبل نزول الحيض بحوالي ١٤ يوماً.

وبناء على ذلك تكون الأيام القليلة قبل أو بعد الميعاد المتوقع للتبويض هي فترة أعلى خصوبة للمرأة ؛ ولذلك ينصح بالجماع خلالها للراغبين في الإنجاب.  
بينما تكون الأيام ما قبل أو ما بعد نزول الطمث أياماً آمنة إلى حد كبير، أى يستبعد خلالها حدوث طمث [انظري ملحق الصور]، ونحن نحدد هذه الأيام بأربعة أيام بعد انتهاء الطمث وخمسة إلى ثمانية أيام قبل موعد الطمث التالي. [انظري ملحق الصور].  
وطبعاً كما هو واضح فإن هذه الطريقة ليست دقيقة تماماً وهي تناسب السيدات اللاتي تأتيهن الدورة في مواعيد منتظمة.

## الجنس المؤلم!



**صرت أشعر بألم أثناء الجماع على غير عاداتي من قبل.. ترى ما السبب؟.. إنني قلقة..**

-- ألم الجماع قد ينشأ لأسباب بسيطة تافهة، وقد يكون سببه كذلك عظيماً بالغاً.  
\* ومن أهم الأسباب البسيطة والشائعة إلى حد كبير بين الأزواج الجدد هو جفاف المهبل.. فالجنس يكون مؤلماً إذا بادر الزوج بالإيلاج دون إثارة زوجته مسبقاً بشيء من القبلات والمداعبات الجنسية، فهذه الإثارة ليست شيئاً ثانوياً لكنها ضرورية جداً لأجل راحة الزوجة أثناء الإيلاج، حيث إنها تؤدي لخروج إفرازات ملىنة تطرى المهبل وتجعله مهيباً لاستقبال عضو الزوج بسلاسة.

\* كما يصاب المهبل بالجفاف بعد بلوغ سن اليأس لانقطاع إنتاج هرمون الاستروجين الضروري لتلين المهبل وحيويته، وقد يحدث الجفاف كذلك بسبب الإفراط في استعمال المطهرات الكيماوية في غسل المهبل أو بسبب الاستحمام في حمامات الصابون حيث تسرب الفقائيع للدخال فتؤدي جدران المهبل وتصيبها بالجفاف، أو قد يكون سبب الجفاف انسداد قناة غدد "بارثولين"، وهي الغدد المسؤولة عن إفراز السائل الملىن وتوجد خلف الشفرين الكبيرين.

وفي مثل هذه الأحوال ننصح بتجنب سبب الجفاف، ويمكن الاستعاضة عن الإفراز الملين- كما بالنسبة للمرأة بعد سن اليأس- باستعمال زيت ملين بطريقة موضعية مثل زيت الأطفال أو زيت نباتي، وهناك مستحضرات للتلين تباع بالصيدليات لهذا الغرض.. أو استعمال كريم موضعي من هرمون الاستروجين باستشارة الطبيب.

- ومن الأسباب الأخرى الشائعة لألم الجنس حدوث تشنج أى انقباض شديد لعضلات المهبل عند فتحته الخارجية، وهو تشنج لا إرادي يتم بدافع الخوف من جانب الزوجة من ممارسة الجنس أو لتوقعها بأن يكون الإيلاج مؤلماً ، وهنا ننصح الزوج بالرفق والهدوء أو كما يقولون : ( يأخذ الموضوع واحدة واحدة)، لكن هذه المشكلة في الحقيقة قد تنطوي على أسباب نفسية وإذا استعصى زوال هذا التشنج ننصح باستشارة الطبيب النفسي لوصف المهدئات ومرخيات العضلات وعمل العلاج النفسي اللازم.

- وقد يكون سبب الألم كذلك ميكانيكياً بمعنى أن الزوج عضوه كبير والزوجة عضوها صغير بشكل يؤدي لصعوبة الإيلاج أو التحريك مما يؤدي لتألم الزوجة، وهنا يمكن العلاج عن طريق عمل توسيع لفتحة المهبل باستخدام أدوات خاصة لذلك عند طبيب أمراض النساء.

- وإلى جانب هذه الأسباب توجد طائفة كبيرة من الأسباب المرضية والتي يظهر فيها الألم على حسب المصاب، فإذا كانت الإصابة على الأعضاء الخارجية أو ما يجاورها، يقتصر عادة الإحساس بالألم عند إمرار القضيب إلى داخل المهبل، أى وقت الإيلاج، كما في حالة التهاب الشفرين أو قناة مجرى البول، أو تقرّح فتحة المهبل، أما إذا كانت الإصابة داخلية فيظهر الألم بعد الإيلاج، وقد يستمر لفترة بعد انتهاء الجماع، وذلك كما في حالات التهاب المبيض أو قناة فالوب أو وجود ورم ليفي بالرحم، أو خراج بالحوض.. إلى آخره.

ويجب أن نستنتج من ذلك شيئاً مهماً جداً، وهو أن ألم الجماع من الأعراض التي لا ينبغي إهمالها.. فإذا كان من ضمن أسبابه أسباب بسيطة إلا أن هناك أيضاً أسباباً غير بسيطة.. وننصح كل سيدة لم تكن تشعر بالألم من قبل أن تبادر باستشارة الطبيب ليستطلع أمره ويكشف عن سببه في مرحلة مبكرة وبالتالي يكون العلاج مجدياً.

## قرحة عنق الرحم



### ما قرحة عنق الرحم؟ وكيف يتم علاجها؟

- عنق الرحم هو الجزء الذي يتدلى من الرحم داخل تجويف المهبل.. وأحياناً يتعرض هذا الجزء حول فتحته إلى التهاب، وإذا ما أهمل علاجه فقد يتحول لالتهاب مزمن، أو قد يبدأ مزمناً بعد جروح الولادة في عنق الرحم، ويؤدي هذا الالتهاب مع الوقت إلى تسلخ الغشاء الذي يكسو عنق الرحم، ويظهر مكان ذلك قرحة تبدو للطبيب عند الفحص بالمنظار في صورة بقعة حمراء.

ومن أهم أعراض هذه القرحة: الشكوى من ألم الظهر (عن طريق الاتصالات العصبية بين الظهر ومكان المرض) وهي تعتبر من الأسباب الشائعة والخفية للشكوى من ألم الظهر - ظهور إفرازات مهبلية مخاطية قد تختلط بصديد - قد يحدث ألم عند الجماع - وقد تزيد كمية الطمث نتيجة احتقان الحوض.

وتعالج قرحة عنق الرحم بواسطة الكي للقضاء على الالتهاب المزمن تماماً والذي يتغلغل داخل الأنسجة، وكذلك للتخلص من الغشاء المتسلخ والسماح للغشاء الطبيعي بالنمو مرة أخرى، وهذا الكي إما أن يكون حرارياً بالكهرباء أو بالتثليج بواسطة جهاز خاص، ويجب ملاحظة أن عملية الكي بالحرارة لا تؤلم السيدة نظراً لعدم وجود أعصاب تُحس الحرارة وإنما هناك أعصاب تنقل الإحساس بالألم عند تمدد عنق الرحم، ويجب على السيدة بعد إجراء الكي أن تتوقف عن الجماع لمدة عشرة أيام، وتُعالج بمضاد حيوي للقضاء على أي عدوى أو تلوث مع عمل دش مهبلي بمادة مطهرة.

### من السبب في عدم الإنجاب؟



### إلى أي حد يتحمل كل من الزوج والزوجة مسؤولية عدم الإنجاب؟

- لا تزال الزوجة حتى الآن هي المألومة في أغلب الأحيان على عدم الإنجاب.. ولا يزال كثير من الأزواج يرفضون بشدة فحص قدرتهم على الإنجاب بمعرفة الطبيب بدافع اعتزازهم برجولتهم وفحولتهم!، لكننا في الحقيقة نجد أن الإحصائيات تشير إلى أن كلا من الزوج والزوجة يتساويان في نسبة الفشل في الإنجاب.. حيث إن كلاهما يكون

مسئولاً عن حوالي ثلث حالات العقم، وهما معاً مسئولان عن الثلث الباقي لسبب غير معلوم في أغلب الأحيان.

ولذلك فإنه من الضروري في كل حالة عقم أن يفحص كل من الزوج والزوجة، بافتراض عدم وجود سبب معلوم لعقم أحدهما، ويُجرى فحص الزوج بمعرفة طبيب متخصص في العقم (كطبيب مسالك بولية أو طبيب أمراض جلدية وتناسلية) بينما تُفحص الزوجة بمعرفة طبيب أمراض النساء.

## العقم عند المرأة



ما أهم التحاليل والأبحاث التي يجب أن تجريها الزوجة للوصول إلى سبب العقم؟

- وهذه تشمل ما يلي:

◆ اختبار سلامة الأنابيب: من المعروف أن تلقيح البويضة بالحيوان المنوي يتم في قناة فالوب (الأنابيب) فإذا كان بها انسداد منع ذلك حدوث التلقيح.. وللتأكد من اتساع الأنابيب يقوم الطبيب بعمل أشعة أو فحص بالمنظار أو إجراء ما يسمى بعملية النفخ حيث يتم نفخ ثاني أكسيد الكربون من خلال خرطوم يمرر داخل المهبل ويتصل بجهاز خاص، ويعني مرور الغاز بسلام عدم وجود انسداد بالأنابيب.

ويعتبر انسداد الأنابيب من الأسباب الشائعة للعقم وقد يكون سببه خلقياً أو مكتسباً كما في حالة وجود ورم أو تليف بالأنابيب بسبب إصابتها بالتهاب مزمن.

◆ اختبار حدوث التبويض: وهذا يتم بطرق مختلفة مثل قياس مستوى الهرمونات الجنسية بالدم (هرمون الاستروجين)، أو بأخذ عينة من بطانة الرحم وفحصها مجهرياً الاستدلال على وجود تغيرات معينة بها تظهر تبعاً لحدوث التبويض، وفي حالة عدم حدوث تبويض تجرى اختبارات أخرى لمعرفة السبب تتضمن عادة إجراء اختبارات لبعض الغدد الصماء كالغدة الدرقية أو الغدة النخامية.

◆ اختبار الإفرازات المهبلية: أحياناً يكمن سبب العقم في عدم قدرة الحيوان المنوي على اختراق إفرازات المهبل أو عنق الرحم كما في حالة زيادة سُمك هذه الإفرازات، أو تميزها بدرجة حمضية مرتفعة مما يضعف من حركة الحيوان المنوي أو يهلكه، أو لوجود أجسام مضادة للحيوانات المنوية بإفرازات الزوجة (أحياناً ينتج جسم الزوجة أجساماً مضادة للحيوانات المنوية للزوج باعتبارها أجساماً غريبة.. تماماً مثل الميكروبات).

ويتم هذا الاختبار بأخذ عينة من هذه الإفرازات وفحصها (انظري أيضاً: عُقم الرجل).

## أمراض العوانس!



هل هناك أمراض معينة تنتشر الإصابة بها بين النساء اللاتي لم ينجبن أو يتزوجن؟

- نعم...

فالحقيقة أن الحمل والولادة والرضاعة على رغم ما فيها من إجهاد للمرأة إلا أن فيها كذلك حماية لجسمها ضد بعض الأمراض.. فبالنسبة لسرطان الثدي مثلاً؛ فقد وجد أن الإصابة به تنتشر بين النساء اللاتي أهملت فيهن وظيفة الثدي، أي اللاتي لم يرضعن أو لم يتزوجن، ووجد كذلك أن من أكثر النساء تعرضاً للإصابة بسرطان الرحم هن اللاتي لم يحملن أو قليلات الحمل عموماً، ونفس الشيء بالنسبة للإصابة بالأورام الليفية، حيث تزداد فرصة الإصابة بها بين النساء اللاتي لم يحملن أو قليلات الحمل، ويعتقد أن ذلك يرجع إلى ثبات الحالة الهرمونية للجسم، بمعنى أن تكرار الحمل يؤدي إلى تكرار حدوث تغيرات بمستوى الهرمونات الجنسية (الاستروجين) تكون بمثابة وسائل تنشيط ضد الإصابة بالأورام..

## الورم الليفي.. وأضراره



إلى أي حد تنتشر الإصابة بالورم الليفي؟ وما أضراره؟

- الورم الليفي هو ورم حميد ينشأ من الأنسجة العضلية والليفية لجسم الرحم. وتعتبر الأورام الليفية أكثر أنواع الأورام انتشاراً بين النساء، فتبلغ نسبة وجودها حوالي ٥٢% بين النساء ممن تجاوزن سن الثلاثين عاماً، وتزداد فرصة الإصابة بها بين النساء اللاتي لم ينجبن أو النساء قليلات الإنجاب، وهي لا تظهر قبل سن البلوغ ولا بعد سن اليأس، وتعتبر الفترة بين ٣٥-٤٥ سنة من حياة المرأة هي أكثر الفترات تعرضاً للإصابة.. ونظراً لأن الأورام الليفية تختلف اختلافاً كبيراً في هيئتها وحجمها وأماكن الإصابة بها داخل الرحم.. فقد تكون في حجم السمسم وربما في حجم البطيخة، لذلك نجد أن أعراض الإصابة تختلف كذلك اختلافاً بيناً بين النساء وكثيراً ما لا تظهر أعراض على

الإطلاق.. ووجد أن حوالي ١٥-٢٠% فقط من إجمالي النساء المصابات يظهرن أعراضاً يمكن عزوها إلى الورم الليفي (انظري ملحق الصور)..

وعادة تظهر أعراض الورم الليفي في صورة مضاعفات وهي تتباين إلى حد كبير، فقد يوجد أحد أو كل المتاعب التالية:

- ظهور تورّم أسفل البطن (في حالة الأورام الكبيرة).
- غزارة دم الحيض.
- أعراض نتيجة الضغط على الأعضاء المجاورة (مثل ألم عند التبرز أو إمساك، كثرة التبول، ألم أسفل الظهر).
- ضعف الخصوبة أو العقم (ربما لعدم إمكانية انغمار البويضة الملقحة بجدار الرحم أو لوجود تغيرات هرمونية).

- حدوث إجهاض متكرر (في حالة حدوث حمل مع الإصابة).  
ويجب ملاحظة أن فرصة تحول الورم الليفي إلى ورم سرطاني فرصة ضعيفة جداً، ولذلك فإنه في حالة عدم وجود أعراض قد ينصح الطبيب بعدم ضرورة التدخل الجراحي لاستئصال الورم، أما في حالة وجود أعراض أو مضاعفات فيجب التدخل الجراحي، وفي هذه الحالة قد يتم استئصال الورم وحده أو استئصال الورم مع الرحم بأكمله وهذا يتوقف على مواصفات الورم وعلى عمر السيدة.  
ونظراً لأن الورم الليفي يضمّر تدريجياً بعد سن اليأس؛ لذلك يفضل عدم التدخل الجراحي بالنسبة للسيدات ممن بلغن سن اليأس.

## الثدي.. وأورامه



**أي النساء أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي؟ وكيف تكون الوقاية منه؟**

- هؤلاء هن:

- ◆ المصابة بسرطان بأحد الثديين (أى تكون معرضة للإصابة بالثدي الآخر)، أو بسرطان بموضع آخر من الجسم (كسرطان الرحم مثلاً)، أو التي أصيب أحد أفراد أسرتها (كألام) بسرطان بالثدي، نظراً لوجود عوامل وراثية وراء الإصابة.
- ◆ المصابة بورم حميد بالثدي من النوع القابل للتحوّل السرطاني، وهذا ما يمكن أن يستدل عليه الطبيب.

◆ المرأة التي تتناول حبوب منع الحمل لفترة طويلة تقدر بأكثر من عشر سنوات (لأنه من المعتقد أن ارتفاع مستوى هرمون الاستروجين والذي يوجد بحبوب منع الحمل أحد أسباب الإصابة).

◆ المرأة التي أهملت فيها وظيفة الثدي.. أى التي لم تُرضع أو تتزوج. أما بالنسبة للوقاية فإنها تعتمد على تصحيح العوامل المعرّضة للإصابة مثل عدم الاعتماد على حبوب منع الحمل لفترة طويلة.. أو ضرورة فحص أى ورم حميد بالثدي واستئصاله إذا كان قابلاً للتحويل السرطاني.

وهناك دراسات حديثة تربط بين الناحية الغذائية والإصابة بسرطان الثدي، حيث يؤكد الباحثون أن تناول خضار الكرنب والقرنبيط والسبانخ وبشكل متكرر يمكن أن يوفر الوقاية من الإصابة بسرطان الثدي لاحتواء هذه الخضراوات بصفة خاصة على مواد كيميائية تسمى: اندولز (Indoles) تعمل كمضادات سرطانية.. ويرجح كذلك أن "الألياف" المتوافرة في هذه الخضراوات تساعد على ضبط مستوى هرمون الاستروجين مما يحمي من الإصابة بسرطان الثدي.

كما تتضمن سبل الوقاية ضرورة أن تهتم المرأة، خاصة المعرّضة للإصابة، بملاحظة وفحص حالة الثديين من وقت لآخر، وليكن ذلك أمام المرأة أثناء الاستحمام أو تغيير الملابس.. فالحقيقة أنه يمكن في كثير من الأحيان أن تدرك المرأة بنفسها وجود ورم بالثدي في مراحل المبكرة، وبالتالي فإن استئصاله في هذا الوقت المبكر يضمن إلى حد كبير فرصة الشفاء تماماً ومنع انتشار المرض بالجسم.

وأهم ما يجب أن تعتمد عليه المرأة حين تقوم بفحص ثدييها، للكشف المبكر عن الأورام، وهو المقارنة بين الثديين بالاعتماد على الرؤية واللمس، فإذا ظهر لها وجود تغيير بأحدهما بالنسبة للآخر فإنه يجب ألا تمهل هذه الملاحظة، وعليها استشارة الطبيب فوراً (انظري ملحق الصور).. وذلك مثل:

- تغير شكل استدارة الثدي..
- انغماس الحلمة للداخل.
- خروج دم من الحلمة.
- وجود تورم بأحد أجزاء الثدي.
- ظهور الأوعية الدموية بوضوح بجلد الثدي.
- وجود تورم أو تغير بشكل الجلد (حيث يصبح أشبه بجلد البرتقال بمكان الإصابة).

كما ننصح كل سيدة ابتداء من سن الخمسين، وخاصة المعرضات للإصابة، أن تقوم بعمل أشعة على الثدي (Mammography) كفحص روتيني كل ستة شهور أو سنة على الأكثر للاطمئنان على حالة الثديين.

## ويسألونك عن الحيض..



ما هو: بضان الرحم؟

-حين أتذكر هذا المرض أتذكر قوله- تعالى-: {وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَدَىٰ فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ} [البقرة: ٢٢٢].

فهذا المرض، والذي يُسمى طبياً (Endometriosis)، هو عبارة عن حدوث انتقال لجزء من الغشاء المبطن إلى موضع آخر.. كأنابيب فالوب، أو المبيضين، أو بموضع آخر من الرحم، أو خارج الجهاز التناسلي مثل القولون أو الثديين. ولكن ما خطورة ذلك؟.. نظراً لأن هذا الغشاء يكون تحت تأثير هرمونات المبيض (الاستروجين والبروجسترون) فإنه ينمو ويكبر حجمه، وعندما ينخفض تأثير هذه الهرمونات فإنه يتحلل ويتزف..

أى أنه يتعرض لنفس التغيرات التي تطرأ على الغشاء المبطن للرحم والتي تؤدي لحدوث الطمث رغم انتقاله عن الرحم، وخطورة هذا النزيف هو أنه لا يجد عادة منفذاً للخروج، مثلما يخرج نزيف الحيض، وهذا يؤدي بدوره لحدوث تجمعات دموية يتحول لونها إلى البني بمرور الوقت، وتسبب في حدوث التهابات ثم التصاقات في الأنسجة من حولها وهو ما يؤدي لمضاعفات مختلفة.

ولكن ما سبب هذا الانتقال؟.. هناك أسباب مختلفة مثل: الانتقال عن طريق قنوات طبيعية كالأوعية الدموية أو الليمفاوية أو قناتي فالوب، أو عن طريق الجراحات، حيث يتم الانتقال بآلات الجراحة في عمليات فتح الرحم عموماً وذلك عن طريق الخطأ أو المصادفة، وقد يحدث هذا الانتقال كذلك بسبب ممارسة الجماع أثناء الحيض، فالحقيقة أن الأذى الذي ذكره الله- تعالى- في الآية الكريمة السابقة، من جرّاء جماع الزوجة أثناء الحيض لا يلحق بالزوج فحسب، بل إن الزوجة كذلك تتعرض لهذا لأذى، وهذا المرض يعتبر نموذجاً له، ويكون السبب هو رجوع الطمث إلى الخلف، أى للأنايب أو المبيض، بفعل

انقباض الرحم بشدة أثناء قمة الشهوة الجنسية ثم انبساطه مرة أخرى ويؤدي ذلك لسحب الدم وبه بعض الخلايا الحية من الغشاء المخاطي المبطن للرحم إلى قناة فالوب أو المبيضين. ويؤدي هذا المرض بصفة عامة إلى مجموعة من المتاعب الصحية، مثل:

◆ غزارة دم الحيض.

◆ زيادة ألم الحيض.

◆ ألم عند الجماع.

◆ بالإضافة للمتاعب التي تنشأ من حدوث بُطان بأعضاء أخرى مثل بُطان المثانة.

وهو يؤدي لالتهاب مزمن بالمثانة، وبطان الرئة أو الأنف مما يؤدي لنزيف يتكرر شهرياً في نفس موعد الطمث.

وهذا المرض له طرق علاج مختلفة تتوقف على حالة كل مريضة، مثل العلاج بالهرمونات، أو العلاج بالأشعة، أو العلاج الجراحي لاستئصال الجزء المصاب بالبطان.. أما إذا كان البطان منتشرًا في الحوض فعادة يتم استئصال الرحم مع قناتي فالوب والمبيضين.

## نظافة المرأة



### كيف أستعمل الدش المهبلي بطريقة صحيحة؟

-الدش المهبلي هو وسيلة لتنظيف وتطهير المهبل وهو أشبه في ذلك بالحقنة الشرجية التي تستخدم لتنظيف الجزء السفلي من الأمعاء، وهو يوصف بمعرفة الطبيب في حالات مرضية عديدة، ينصح معها الطبيب باستخدام محلول معين يجب تجهيزه حسب التعليمات. ويوجد نوعان من الدش المهبلي، نوع بسيط عبارة عن كرة مطاطية تضغط باليد ويندفع منها السائل خلال مبسم، ونوع آخر عبارة عن وعاء معدني أو كيس بلاستيكي يتصل به خرطوم ينتهي بالمبسم.

ويراعي عند استعمال كلا النوعين أن يكون اندفاع السائل خفيفاً، ويمكن التحكم في ذلك بالنسبة للكرة المطاطية بالضغط برفق على الكرة وأن يكون المبسم منخفضاً عن جسم الكرة، وفي حالة الجهاز ذي الخرطوم يراعي عدم رفع الوعاء المحتوي على السائل لأكثر من حوالي ٤٠ سم عن مستوى المبسم.

كما يراعى عند التجهيز أن تكون درجة حرارة السائل مناسبة للسيدة، وذلك بالقيام بجسها أولاً.

وعند الاستعمال تجلس السيدة على حوض الاستحمام مثلاً، وتقوم بإدخال الميسم برفق داخل المهبل وإلى أقصى عمق ممكن، ثم تبدأ في دفع السائل برفق ليقوم بالتنظيف، ويلاحظ أن السائل يخرج ثانية حول الميسم بعد انتهاء المحلول.

## السرواء ألم الثدي قبل الحيض



أشكو من عصبية شديدة وصداع وألم بالثديين خلال الأيام القليلة السابقة لنزول دم

الحيض.. فما سر ذلك؟!

- هذه الأعراض المميزة هي ما نطلق عليها اسم: توتر ما قبل الحيض أو (Premenstrual Tension=PMT)، والتي وصفها لأول مرة طبيب اسمه "فرانك" وكان ذلك في سنة ١٩٣١.

وبالإضافة للأعراض السابقة، قد تعاني السيدة من متاعب أخرى عديدة سواء كانت نفسية أو جسمانية مثل: الاكتئاب-- نوبات فزع-- ميول عدوانية- رغبة في البكاء- صعوبة في التنفس (ضيق بالشعب الهوائية)- حرقان بالبول(التهاب بالمثانة البولية)- تورم بالمفاصل- خفقان بالقلب.. وغير ذلك.

وهذه الحالة منتشرة إلى حد كبير، فتقول الإحصائيات: إن حوالي ٧٠-٩٠% من نساء العالم يعانين من متاعب متكررة مع الحيض، وأن ١٠-٢٠ منهن يلجأن للاستشارة الطبية، كما لوحظ أن هذه المتاعب تصيب النساء بأجناسهن المختلفة وبصرف النظر عن المستوى الاجتماعي، كما وجد أنه مع التقدم في السن تزداد فرصة ظهور مثل هذه الأعراض السابقة وأن أكثر من ٥٠% من النساء يعانين من وجود ثلاثة أعراض على الأقل.

والحقيقة أن سبب هذه الحالة غير واضح تماماً.. وهناك تفسيرات عديدة لها مثل:

◆ احتجاز السوائل بالجسم: ونتيجة لذلك يحدث تورم وألم بالثدي، وقد يظهر تورم بالقدمين، كما يؤدي ذلك للتأثير على المخ فينشأ الصداع والعصبية.

واحتجاز السوائل (الصوديوم والماء) يتم بفعل هرمونات المبيض (الاستروجين) ، كما يساعد عليه ارتفاع مستوى هرمون الدوستيرون خلال هذه الفترة من الدورة الشهرية (Luteal Phase).

◆ **نقص بالفيتامينات والمعادن:** وهذا يتمثل أساساً في نقص فيتامين "ب6" والمنجنيز. ويعتقد أن نقص فيتامين "ب6" وراء الشكوى من الاكتئاب الذي يتتاب بعض السيدات في هذه الفترة.. أما نقص المنجنيز فإنه يساعد على احتجاز السوائل.

◆ **نقص مستوى السكر (الجلوكوز) بالدم:** حيث يرجح حدوث اضطراب بتمثيل الجلوكوز خلال هذه الفترة.. وهذا يؤدي بدوره للصداع والعصبية وزيادة عرق الجسم.

◆ **متاعب نفسيه- جسمانية (Psychosomatic):** ويرجح كذلك أن الشكوى من هذه المتاعب تكون تعبيراً عن عدم الارتياح النفسي بأسبابه المختلفة، وتشمل وسائل علاج هذه الحالة ما يلي:

◆ **التعلم والدراية:** بمعنى أنه يجب على المرأة أن تعرف حقيقة ما يحدث بجسمها أثناء الدورة الشهرية، والتغيرات التي تؤدي لظهور هذه المتاعب.

◆ **ممارسة الرياضة:** فينصح بممارسة الأنشطة الرياضية خلال فترة ظهور هذه المتاعب، مثل السباحة أو الجري أو التنس، حيث إن هذا النشاط الرياضي يقاوم إلى حد كبير التوتر النفسي الذي تتعرض له المرأة خلال هذه الفترة.

◆ **تنظيم الغذاء:** وذلك خلال الأيام القليلة السابقة للحيض، بحيث يراعى الآتي: الإقلال من الحلويات والملح واللحم الأحمر والشاي والقهوة والشيكولاتة.. بينما يزداد تناول الخضراوات الورقية والحبوب، ونصح بصفة خاصة بتناول الخضراوات مثل الكرفس والكرنب والخس والبقدونس لأنها تساعد على زيادة إدرار البول فتقلل من فرصة احتجاز السوائل بالجسم.

◆ **فيتامين "ب6":** يساعد إعطاء فيتامين "ب6" على مقاومة متاعب ما قبل الحيض عند كثير من النساء، ويجب أن يعطى بجرعات تزداد تدريجياً وتحت إشراف الطبيب.

◆ **فيتامين "هـ":** وهذا يساعد بوجه خاص على تخفيف تورم الثديين والألم الناتج عن ملامستهما.

◆ **المنجنيز:** ويعطى بجرعة 300-500 مجم يومياً خلال فترة ظهور المتاعب فقط.. وله مفعول قوي في تخفيف ألم الثديين خاصة.

- ◆ **مُدرات البول:** وهذه قد تعطى أحياناً خلال الأيام القليلة السابقة للحيض للتخلص من السوائل المحتجزة بالجسم.
- ◆ **علاج هرموني:** وهذا يعطى في الحالات الشديدة وباحتياطات خاصة.

## أعراض الحمل



### كيف أتأكد من أنني حامل؟

- يتم تشخيص وجود حمل من خلال أعراض وعلامات الحمل المبكرة، ويتأكد ذلك بإجراء اختبار الحمل.

### وهذه الأعراض والعلامات للحمل تشمل ما يلي:

- انقطاع الحيض.
- الرغبة في التقيؤ (الغثيان) خاصة في الصباح.
- الميل إلى كثرة التبول.
- انتفاخ الثديين وزيادة حساسيتهما للمس والإحساس بدفتهما.
- ومع تقدم الحمل تبدو الأوعية الدموية بهما ظاهرة بوضوح.
- ظهور بقع بُنية على الخدين (كَلَف الحوامل).
- الوَحْم: والذي يتمثل عادة في اشتياق الحامل لأنواع معينة من المأكولات يصعب تواجدها أو في غير أوانها.

ويجب ملاحظة حقيقة مهمة وهو أن كل سيدة تتأثر بالحمل على نحو مخالف لغيرها.. بمعنى أنه لا يشترط ظهور هذه الأعراض السابقة واضحة أو مكتملة عند كل حامل. أما اختبار الحمل فهو عبارة عن فحص عينة من بول الحامل للكشف عن مواد معينة تظهر بالبول وتشير إلى وجود حمل، ويشترط أن تكون هذه العينة مأخوذة من بول الصباح، أى قبل تناول أى طعام أو شراب، ويشترط كذلك لصحة هذا الاختبار أن يجرى بعد مرور فترة معينة من انقطاع الحيض تكون حوالي أسبوعين، كما يجب إجراء الاختبار لدى معمل تحاليل موثوق به ؛ لأنه أحياناً تحدث أخطاء في النتائج، كما يجب ملاحظة أن أجهزة التحليل المترلية التي تمكّن المرأة من القيام باختبار الحمل بنفسها قد تكون غير دقيقة وتعطى أحياناً نتائج خاطئة.

وبالإضافة لذلك يمكن للطبيب من خلال الفحص المهبلي تبين بعض العلامات التي تشير إلى حدوث الحمل.

## الغشاء المسدود!



رغم ظهور مختلف علامات البلوغ.. فإن دم الحيض لم يظهر حتى الآن علماً بأنني أبلغ من العمر الرابعة عشر.. فهل هناك تفسير؟!

- إذا كنت تقصدين بهذه العلامات: كبر حجم الثديين، وزيادة ترسيب الشحوم على الفخذين والردفين، ونمو شعر العانة.. وإذا كنت كذلك تشعرين بآلام الطمث، أى مغص بأسفل البطن، يتكرر شهرياً وفي نفس الميعاد تقريباً فأغلب الظن أن غشاء البكارة مسدود.. أى أنه لا يسمح بمرور دم الحيض، وبالتالي يتم احتجازه بالداخل.. أى بالمهبل والرحم وربما يصل للأنايب، وهذا يؤدي إلى تكرار الألم شهرياً في ميعاد الحيض.. وقد يؤدي كذلك إلى ظهور تورم بأسفل البطن.

ويعتبر الغشاء المسدود، أى الذي لا ثقوب به، نوعاً من العيوب الخلقية، وهو نادر الوجود، وعلاجه سهل للغاية، ويكون ذلك بعمل شق جراحي بالغشاء بحيث يسمح بنزول الدم المختزن.

## لا داعي للإحراج.. فالعلاج سهل!



أعاني من رغبة متكررة في الهرش بعضوي.. مما يشعرني بالحرج.. فهل هناك علاج؟  
- هذه الحالة تسمى حكة الفرج (Pruritis Vulvae).. أى الرغبة في حك الأعضاء التناسلية الخارجية.. ولها أسباب مختلفة تشمل ما يلي:

◆ الحساسية: وهذه قد تكون حساسية عامة بالجسم بسبب تناول بعض المأكولات أو الأدوية.. وهنا يجب الامتناع عن المادة المسببة للحساسية، ويمكن تناول دواء مضاد للحساسية مثل تافيجيل (Tavegil).. وقد تكون هذه الحساسية العامة بسبب مرض عضوي مثل مرض الصفراء أو الفشل الكلوي.

وقد تكون الحساسية موضعية وهذه أكثر شيوعاً ولها أسباب كثيرة قد تخفى على المرأة، مثل الحساسية لبعض الكيماويات المستخدمة موضعياً كالمواد المطهرة المستخدمة في التشطيف، أو مزيلات الرائحة الموضعية، أو وسائل منع الحمل الموضعية كالأقراص الفوارة أو الكريمات، أو حساسية للصابون أو ربما لورق التواليت خاصة الأنواع المعطرة أو الملونة، وقد تظهر الحساسية كذلك بسبب استعمال ملابس داخلية مصنوعة من ألياف صناعية كالنايلون.

وهنا ننصح بأن تمتنع السيدة عن استخدام أية مواد كيماوية موضعياً وأن ترتدي ملابس داخلية قطنية.

◆ **التهابات مهبلية:** وهذه تتميز بحدوث زيادة في كمية الإفراز المهبلي وتغير لونه ورائحته، وتؤدي هذه الزيادة في الإفرازات إلى إثارة الرغبة في حك الفرج، خاصة إذا لم تلتزم السيدة بإزالة الإفرازات أولاً بأول، ومن أهم هذه الإفرازات المرضية هي الناتجة عن العدوى بالمونيليا أو التريكوموناس.

نصح في هذه الحالة باستشارة الطبيب لتحديد نوع العدوى وقد يحتاج ذلك لفحص الإفرازات المهبلية.

وعموماً يمكن استعمال كريم مُلطف خاصة في الحالات التي تظهر فيها تقرحات بجلد الشفرين وذلك مثل كريم لوكاكورتين فيوفورم. (Locacorten Vioform).

◆ **مرض السكر:** أحياناً تكون الشكوى من حك الفرج هي العَرَض الذي يتم من خلاله تشخيص مرض السكر.. ولذلك يجب الاهتمام ببحث هذه الناحية من خلال إجراء تحليل لقياس مستوى السكر (الجلوكوز) بالدم، وخاصة إذا كان هناك أعراض أخرى مثل فقدان الوزن أو تخلخل الأسنان أو كثرة التبول أو كثرة الأكل.

وسبب الحكّة في هذه الحالة هو أن مريضة السكر تزداد عندها فرصة العدوى بالفطريات بما في ذلك عدوى المهبل الفطرية (المونيليا) مما يسبب زيادة الإفرازات المهبلية وظهور هذه الحكّة.. كما سبق التوضيح.

ويكون العلاج في هذه الحالة بالأدوية المضادة لمرض السكر والتي تعمل على ضبط مستوى السكر بالدم إلى جانب العلاج الموضعي للمونيليا.

◆ **بلوغ سن اليأس:** مع التقدم في السن وانقطاع الحيض يحدث نقص بهرمون الاستروجين يؤدي إلى حالة من الجفاف والضمور لأنسجة الفرج مما يثير الرغبة في الحك؛ ولذلك يجب على المرأة في هذه السن أن تكون حريصة على ألا تزيد من هذا الجفاف

باستخدام المطهرات الكيماوية أو الصابون أو المعطرات الموضعية، ولا مانع من استخدام زيت ملين أو جلسرين خاصة في حالة جفاف المهبل لمنع حدوث ألم عند الجماع، وفي الحالات الشديدة يمكن استعمال كريم موضعي يحتوى على هرمون الاستروجين لكنه يجب على قدر الإمكان تجنب تناول الهرمونات كعلاج بديل عن نقص هرمون الاستروجين.

◆ أسباب نفسية: قد تدهش بعض السيدات من أن يكون وراء حكة الفرج أسباب نفسية.. لكنه في الحقيقة يعتبر ذلك من أهم أسباب الحكة.. وقد تتمثل هذه الأسباب في إحساس الزوجة بالإحباط الجنسي ربما لتقدمها في السن أو انشغال زوجها عنها، وقد تكون كذلك بدافع الوسوسة أو التأثر بالأحريات مثل رؤية سيدة تهرش أو بمجرد سماع حديث عن الحكة.

ويتم تشخيص هذه الحالة باستثناء وجود أسباب عضوية للحكة، وقد يحتاج الأمر إلى استشارة الطبيب النفسي.

◆ أمراض جلدية: وهذه مثل الصدفية، أو التهاب الجلد الدهني.. ويظهر بكل حالة من هذه الحالات إصابة مميزة تعالج باستخدام الكريم أو الدواء المناسب بمعرفة طبيب الأمراض الجلدية.

◆ أسباب أخرى: وهذه مثل الإصابة بالديدان الدبوسية أو قمل العانة، أو نقص بعض الفيتامينات خاصة فيتامين "أ"، "ب" وكذلك نقص الحديد، أو الإصابة بسرطان الفرج حيث تكون الحكة أحياناً هي العرض الوحيد الذي تشكو منه المصابة بهذا المرض، وكذلك الإفراط في تنظيف الفرج بما يعرضه للجفاف، أو إهمال نظافته مما يزيد من فرصة انتشار الميكروبات بالمنطقة.

## السرواء انقطاع الحيض



ما الأسباب المحتملة لانقطاع الحيض بصرف النظر عن حدوث حمل أو بلوغ سن اليأس؟

- هذه تشمل ما يلي:

◆ الحمل والرضاعة: (ينقطع الطمث في حوالي ٤٠-٦٠% من السيدات أثناء الرضاعة المنتظمة).

◆ **الضغوط النفسية:** خاصة بين الفتيات في العشرينيات من العمر (تفسير ذلك أن الضغوط النفسية يمكن أن تُوقف من إفراز الهرمونات المنشطة للغدة النخامية وبالتالي يمتنع إفراز الهرمونات المنشطة للمبيضين).

◆ **نقص أو سوء التغذية:** وذلك بدليل انتشار حالات انقطاع الطمث في فترات الجماعات كالتّي يعاني منها بعض سكان إفريقيا (تفسير ذلك هو أن سوء التغذية يمكن أن يؤثر على الغدة النخامية والهيوثالامس فيتوقف إفراز الهرمونات المنشطة للمبيضين).

◆ **أسباب هرمونية:** ومن أهمها انخفاض إفراز هرمونات الغدة النخامية كما في حالة إصابة الشرايين المغذية للغدة بجلطة مما يؤدي لضمور الفص الأمامي للغدة، ويحدث ذلك عادة بسبب تعرض السيدة لنزيف شديد بعد ولادة عسرة وتسمى هذه الحالة: متلازمة شيهان (Sheehan's Syndrome).. كما يظهر على السيدة بعد الولادة علامات أخرى تؤكد تشخيص هذه الحالة مثل فقدان الوزن، وفقدان شعر العانة والإبطيين، وهزال شديد.

وقد ينخفض إنتاج هرمونات الغدة النخامية لأسباب أخرى مثل إصابتها بورم أو بسبب استعمال حبوب أو حقن منع الحمل (وتفسير ذلك هو أن الحبوب توقف الحمل عن طريق منع إفراز الهرمونات المنشطة للمبيضين من الغدة النخامية، وبالتالي يتوقف عمل المبيضين، وفي بعض الأحيان لا تعود الغدة النخامية للعمل فور التوقف عن الحبوب أو الحقن).

كما تتعلق الأسباب الهرمونية بالغدة الدرقية أيضاً، فأحياناً يتسبب النشاط الزائد أو الكسل الزائد لهذه الغدة في انقطاع الحيض.

◆ **أسباب تتعلق بالمبيضين:** وهذه تؤدي بصفة عامة إلى توقف نشاط المبيضين كما في حالة مرض تكيس المهبّل (ظهور أكياس صغيرة متعددة على المبيض).. أو أورام المبيض.

◆ **أسباب تتعلق بالرحم:** مثل إجراء كحت شديد يؤدي إلى إزالة معظم الغشاء المخاطي المبطن للرحم، وفي حالات نادرة لا يستجيب الغشاء المبطن للرحم لمستوى الهرمونات الطبيعي بالدم وبالتالي لا يحدث الحيض.

## المرأة المشعرة!



### أعاني من زيادة شعر الجسم. فما السبب؟ وهل من علاج؟

-تعرف حالة الشعرانية (Hirsutism) بأنها فرط نمو الشعر بجسم المرأة وتوزيعه بالجسم على طريقة توزيع شعر الرجال. بمعنى ظهوره فوق الشفة العليا وبالذقن وبالحدين وبالظهر وبأعلى الذراعين وبأسفل البطن.

وتقول الدراسات الحديثة حول هذا الموضوع: إن زيادة هرمونات الذكورة (الأندروجين) هي السبب الغالب في معظم الحالات، حيث وجد أن ٩ نساء من كل ١٠ نساء ممن لديهن مشكلة الشعر الزائد لديهن ارتفاع بمستوى هذه الهرمونات بالدم. ومن المعروف أن هذه الهرمونات هي التي تؤدي لظهور العلامات الثانوية للبلوغ عند الذكور كنمو الشارب وخشونة الصوت.. ولذلك فإن زيادتها بجسم المرأة يؤدي إلى زيادة نمو الشعر أو تنشيط نمو الزغب (الشعر الخفيف) من بصيلات الشعر المنتشرة بالجسم فيبدو واضحاً بارزاً.. وفي حالات الزيادة المفرطة للهرمونات قد تظهر أعراض ذكورة مثل خشونة الصوت، وزيادة قوة العضلات، وزيادة نمو البظر، والإصابة بالصلع، وأيضاً الإصابة بحب الشباب، وزيادة الرغبة الجنسية.

### ولكن ما العضو المسئول عن إفراز هرمونات الذكورة.. وما سبب زيادتها؟

يقوم بإنتاج هرمونات الذكورة غدتان هما: الغدة الكظرية و غدة المبيض. وهذه الهرمونات والتي أهمها هرمون التستوستيرون، باعتباره أكثر تركيزاً وفاعلية، توجد في جسم المرأة بصفة طبيعية ولكن بنسبة قليلة بالنسبة للهرمونات الأنثوية وهي الاستروجين والبروجستيرون.. وذلك على العكس بالنسبة للرجل.

بناء على ذلك، تحدث زيادة الإفراز لخلل يتعلق بإحدى هاتين الغدتين.. كما في الحالات التالية:

◆ **مرض تكيس المبيض:** حيث ينتشر به أكياس صغيرة متعددة دون سبب واضح، ويصيب خاصة البدينات والفتيات.

ويُحتمل وجود هذا المرض إذا كان هناك زيادة طارئة في شعر الجسم دون وجود ما يشير إلى حدوث زيادة في إفراز الغدة الكظرية.. وهذا يمكن معرفته بطرق معملية ومن خلال الأعراض المميزة التي تظهر في حالة زيادة نشاط الغدة الكظرية.

ويتم العلاج في هذه الحالات بطرق مختلفة بناء على مواصفات كل حالة ويكون إما علاجاً هرمونياً أو جراحياً.

◆ **أورام المبيض :** وهذه لها أنواع مختلفة وهي تؤدي عادة لحدوث زيادة كبيرة في إفرازات هرمونات الذكورة، ولذلك يحتمل وجود هذا السبب في حالة حدوث زيادة سريعة بشعر الجسم ووجود أعراض ذكورة أخرى كخشونة الصوت، كما أنه يمكن أحياناً جسّ الورم المبيضي من خلال الكشف على المريضة.. كما يظهر من خلال الفحص بالموجات فوق الصوتية. وهذه الحالات تُعالج جراحياً باستئصال الورم.

◆ **نشاط الغدة الكظرية الوراثي:** وفي هذه الحالة يبدأ ظهور الشعر الكثيف في فترة مبكرة (فترة الطفولة).. كما تختفي معظم علامات البلوغ مثل انقطاع الحيض، وعدم نمو الثديين، بالإضافة لظهور علامات الذكورة كخشونة الصوت.

وبذلك فإن تشخيص هذه الحالة يعتمد على ظهور علامات هذا النشاط الزائد في وقت مبكر.. وهي تعالج علاجاً هرمونياً.

◆ **أورام الغدة الكظرية:** وهذه تتسبب في زيادة إفراز الغدة للهرمونات.. ويتم تشخيصها بطرق معملية لقياس مستوى الهرمونات المختلفة بالإضافة إلى الفحص بالموجات فوق الصوتية لتحديد مكان الورم. ويتم العلاج باستئصال الورم جراحياً.

◆ **متلازمة كوشنج: (Cushing's Syndrome):** وهذه حالة مرضية يحدث فيها زيادة في نشاط الغدة الكظرية ولكن بالنسبة لإفراز الكورتيزون الداخلي فقط.. ويؤدي ذلك إلى زيادة نمو الشعر ولكن بدرجة بسيطة بالإضافة لوجود أعراض مميزة للحالة، مثل الإصابة بمرض السكر وارتفاع ضغط الدم وحدوث بدانة بالجسم فيما عدا الأطراف. ويكون العلاج إما جراحياً أو بالإشعاع أو بالعقاقير الكيماوية.

◆ **الإفراط في استعمال الكورتيزون أو هرمونات الذكورة:** وهذا يحدث في حالة الاعتماد على تناول الكورتيزون كعلاج لفترة طويلة.. أو تناول هرمونات الذكورة كعلاج مقو للجسم.. ففي هذه الحالات يبدأ حدوث زيادة في نمو شعر الجسم عند المرأة.

◆ **زيادة نمو الشعر لأسباب غير واضحة:** وهذا بمعنى عدم وجود سبب عضوي واضح، كالأَسباب السابقة لفرط نمو الشعر.. وهذه الحالات تمثل نحو ٥٠% من إجمالي عدد الحالات.. لكنه كما قلت من قبل إن أغلب حالات الشعرانية يكون فيها زيادة بمستوى هرمونات الذكورة بالدم.. ولذلك فإن هذه الحالات التي تُشخص على أنها مجهولة السبب لا يُجرى لها عادة اختبارات معملية دقيقة، حيث يكون هناك زيادة طفيفة

بمستوى هذه الهرمونات نتيجة لوجود درجة بسيطة من التكيّس بالمبيضين أو وجود زيادة بسيطة بنشاط الغدة الكظرية لعوامل وراثية أو كلا الأمرين..

◆ **اختلاف نمو الشعر بين السيدات بحكم اختلاف البيئة والجنس:** ومن الملاحظ كذلك أن فرط نمو الشعر أو قلة نموه يرتبط بعوامل بيئية طبيعية.. فنجد مثلاً أن سيدات دول البحر المتوسط كالقبارصة يتميزن بغزارة الشعر بصفة طبيعية، بينما نجد أن الهنود الحمر وسكان قارة آسيا كاليابانيين يقل عندهم ظهور الشعر إلى درجة كبيرة بالنسبة للأجناس الأخرى.

كما نجد أن هناك اختلافاً في الحكم على كمية شعر جسم المرأة بين الشعوب المختلفة بمعنى أن بعض الأجناس ترحّب بوجود شعر العانة والإبطين عند المرأة.. بينما تضطر المرأة في شعوب أخرى لإزالة هذا الشعر باعتباره مكروهاً بالنسبة للأزواج.

**علاجات أخرى لتجنب زيادة شعر الجسم بصفة عامة:**

◆ **مُدّر البول:** سيبرونولاكتون: يعرف هذا الدواء تجارياً الداكتون (Aldactone) وهو يعمل على زيادة إدرار البول.. وقد وجد كذلك أنه يقاوم ارتفاع هرمونات الذكورة.. وينصح بتناول جرعة تعادل ٥٠-٢٠٠ مجم يومياً.. ويبدأ اختفاء الشعر خلال ٦ شهور من العلاج.. وذلك تحت إشراف الطبيب.

◆ **دواء قرحة "الإثنا عشرى":** سيميتيدين: ويعرف تجارياً باسم تاجامت (Tagamet) وهو يقاوم كذلك ارتفاع مستوى هرمونات الذكورة لكن تأثيره محدود الفاعلية.

◆ **علاجات موضوعية:**

◆ **الحلاقة:** وهذه وسيلة فعالة لكنها لا تمنع ظهور الشعر من جديد.. ومن عيوبها أن الشعر ينمو مرة أخرى بعد الحلاقة بشكل أكثر وضوحاً.

◆ **خلطة إزالة الشعر:** وهي الطريقة الشائعة لإزالة الشعر من الأطراف.. ويفضل الاعتماد على الخلطة المعروفة بين النساء (التي تتركب من السكر والليمون أو الاستروجين أو الأسبرين وخلافه) بينما لا يفضل الإفراط في استعمال المستحضرات الجاهزة لأن أغلبها يحتوي على كيماويات تضر سلامة الجلد.

◆ **استخدام الملقاط أو الأستك وماء الأكسجين:** يمكن التخلص من شعر الوجه الزائد، مثل منطقة الذقن والشارب، بنزعه باستخدام الأستك المطاطي (مثلما يفعل الحلاق).

أما إذا كان الشعر بكمية كبيرة، فيمكن إخفاؤه بأن يبلل بماء الأكسجين، ثم يُعرض للضوء أو أشعة الشمس لمدة ١٠ دقائق.. حيث يصير الشعر أبيض فلا يُرى بسهولة.

◆ **كي جذور الشعر (Electrolysis):** وهذه الطريقة تعتمد على كي جذور الشعر بالتيار الكهربائي، فتضمّر، ولا ينمو الشعر من جديد.. أي أنّها تخلص من الشعر نهائياً.. لكنها لا تستخدم إلا للتخلص من الشعر بمنطقة محددة أو صغيرة.. ومن عيوبها أنّها مرتفعة التكاليف، وتحتاج لطبيب على درجة عالية من المهارة (طبيب أمراض جلدية) وإلاّ قد يتسبب في حرق الجلد وتشوّهه.

## ألم الحيض قبل الزواج



**أنا فتاة في العشرين من العمر، أعاني من ألم شديد مع كل حيض.. هل يمكن أن يزول هذا الألم بعد الزواج؟**

- هذا النوع من ألم الطمث هو ما نطلق عليه ألم الطمث الأولي (Primary Dysmenorrhea).

- أي الذي لا نجد له سبباً عضوياً واضحاً، وهو يظهر عادة بين الفتيات قبل الزواج. ويجب ملاحظة أن هذا الألم المقصود هو الألم الشديد، إذ أنه من المألوف أن تشعر الفتاة بشيء من الألم المرتبط بالحيض.

وهناك عوامل وأسباب مختلفة تفسر حدوث هذا الألم.. مثل:

◆ **أسباب تكوينية:** مثل صغر حجم الرحم أو وجود ضيق ملحوظ بفتحة عنق الرحم.. ففي هذه الحالات تتعرض الفتاة لمغص شديد أسفل البطن يبدأ مع أول يوم من أيام الحيض، وقد يكون مصحوباً بغثيان أو قيء، وسبب ذلك هو أن الدم يمر للخارج بصعوبة سواء لضيق فتحة عنق الرحم أو لصغر حجم الرحم أو لضعف عضلاته.

وبناء على ذلك، فإننا نجد أن هذا النوع من ألم الحيض المغصي الشديد يتحسن بدرجة كبيرة بعد الزواج، ويختفي تماماً بعد الولادة نظراً لانتساع ممر خروج دم الحيض وزيادة حجم الرحم وقناة المهبل مع تكرار الحمل والولادة.

◆ **أسباب نفسية:** كما يُرجح أن سبب الشكوى من ألم الحيض الشديد يرجح أحياناً لأسباب نفسية وكذلك اجتماعية وثقافية.. حيث يلاحظ أن هذا الألم ينتشر بين الفتيات اللاتي يسفرن في الاهتمام بموضوع الحيض ومتابعة أحواله مما يدفعهن للقلق

والتوتر والخوف من اضطراب الأمور.. وهذا يؤثر بالفعل تأثيراً سلبياً ويجعلهن أكثر إدراكاً لألم الحيض. كما يلاحظ كذلك ارتباط الشكوى من الألم بمستوى الثقافة حيث تنتشر بين الأميات وأنصاف المتعلمات، وكذلك بين الفتيات ذوات الشخصية غير المستقلة.

ومن الملاحظ كذلك أن الشكوى من ألم الحيض لهذه الأسباب تقل إلى درجة كبيرة بعد الزواج لانشغال المرأة بأمور الحياة الزوجية وانصرافها عن التفكير في أحوال الحيض. وبناء على لك، يكون من أهم خطوات علاج ألم الحيض الأولى هو ضرورة تثقيف الفتاة من هذه الناحية وطمأنتها بأنه ليس هناك سبب عضوي وأنها سليمة تماماً. كما يجب ألا تبالغ في اهتمامها بموضوع الحيض، وأن تمارس أنشطتها المختلفة بشكل طبيعي من مذاكرة واستحمام ورياضة إلى آخره.

كما يساعد على تخفيف هذا الألم اتباع بعض المواصفات البسيطة مثل وضع قربة ماء "دافئ" على أسفل البطن.. وتخفيف الألم بمشروبات الأعشاب الموصوفة مثل مغلي الحلبة أو النعناع أو البقدونس.

أما بالنسبة للأدوية: فيمكن استعمال مسكنات الألم ومضادات التقلص مثل أقراص سبازموبيرالجين أو لبوس بوسكوبان المركب.

أما بالنسبة للناحية الغذائية، فننصح بالإقلال من تناول اللحوم الحمراء والأغذية المحفوظة والحلويات والسكر الأبيض والمشروبات المحتوية على الكافيين. أي الشاي والقهوة والكولا.. بينما يجب أن يزيد الاعتماد على تناول الخضراوات والفواكه النيئة الطازجة والحبوب بأنواعها المختلفة.

أما النوع الآخر من ألم الطمث فهو ألم الطمث الثانوي (Secondary Dysmenorrhea) وهو الذي ينشأ نتيجة لوجود سبب عضوي واضح، ويصيب عادة النساء بعد سن الثلاثين.. أي أنه ينتشر أكثر بين المتزوجات.

والألم في هذه الحالة يتميز بأنه يبدأ قبل نزول الطمث بيوم أو أكثر ثم يقل تدريجياً مع نزول الدم.. وسبب ذلك أنه يرجع لوجود احتقان للأوعية الدموية للحوض، ولذلك يطلق عليه كذلك: ألم الحيض الاحتقاني.

ولهذا الألم أسباب كثيرة مختلفة مثل:

- الالتهابات (كالتهاب الأنابيب أو المبايض أو التهاب المهبل).
- الأورام (كالورم الليفي وأورام المبايض).

- مرض بطن الرحم.
- وجود الرحم في وضع شاذ (كانقلاب الرحم).
- وكما هو واضح يكون علاج ألم الحيض الاحتقاني بعلاج السبب المرضي المؤدى إليه.

## الفحص بالموجات فوق الصوتية



**ما الحالات التي يُستخدم فيها الفحص بالموجات فوق الصوتية؟ وهل هناك ضرر من هذه الوسيلة للفحص؟**

- يعتبر مجال أمراض النساء من أكثر التخصصات الطبية ارتفاعاً بهذه الوسيلة من الفحوص، وذلك لإمكانية استخدام التصوير بالموجات فوق الصوتية وبشكل واضح لتشخيص العديد من الحالات المرضية مثل أورام أو إصابات الرحم أو المبيضين أو الحوض عموماً.. كما يعتبر الوسيلة المفضلة لتحديد مكان اللولب في حالة ما إذا فقد للداخل.. كما تستخدم الموجات فوق الصوتية بكفاءة في تشخيص ومتابعة الحمل حيث يساعد الرحم الممتلئ بالسائل الجنيني واستدارة البطن على وضوح التفاصيل وبذلك يمكن تشخيص وجود الحمل في أولى مراحلها ابتداء من الأسبوع الرابع أو الخامس، كما أمكن معرفة نوع جنس الجنين والذي يتحدد بوضوح مع بداية الشهر السابع للحمل، وإن كان يصعب ذلك أحياناً في الحالات التي لا يسمح فيها وضع الجنين من التحقق من جنسه.

كما يستخدم الفحص بالموجات فوق الصوتية في تشخيص حالات الحمل المتعدد (أكثر من جنين) وحالات الحمل خارج الرحم (مثل حمل الأنابيب)، بالإضافة لاستخدامه في متابعة نمو الجنين أولاً بأول وملاحظة التغيرات التي تطرأ عليه أثناء الحمل.

ويعتبر الفحص بالموجات فوق الصوتية وسيلة آمنة تماماً فلم يثبت حتى الآن حدوث أضرار بسببها، وإن كان يفضل عدم الإكثار من الفحص بما لاحتمال وجود أضرار لم يُكشف عنها بعد.

ونصح السيدة التي تنوي إجراء هذا الفحص بأن تقوم بأمرين قبل الذهاب لموعد الفحص، أولاً: أن تقوم بإزالة شعر البطن، وثانياً: أن تحرص على أن تكون المثانة البولية ممتلئة.. أي يجب أن تتناول كوب ماء قبل الذهاب للتصوير وتحاول عدم الذهاب لدورة المياه قبل الانتهاء من التصوير، وسبب ذلك هو أن الموجات فوق الصوتية هي في حقيقتها ذبذبات صوتية سريعة جداً ومن صفاتها أنها لا تسير في الهواء بل تسير في السوائل فقط

ويتم تكوين الصور باستخدام الموجات فوق الصوتية من خلال انعكاس هذه الموجات بدرجات متفاوتة بعد اختراقها لأنسجة الجسم واستقبالها على مستقبل خاص ، حيث تحول إلى ذبذبات كهربائية تقوم بنقل صور للأعضاء. ويمكن للطبيب، والمريضة كذلك، أن يريا الصورة المتكونة واضحة أمامهما على شاشة تليفزيونية، كما يمكن تسجيل اللقطة المرادة بحيث تخرج من الجهاز على هيئة صور يمكن الاحتفاظ بها.

## حمل خارج الرحم!



### هل يمكن أن يحدث حمل بموضع آخر غير الرحم؟

- نعم

ونكي نتفهم ذلك، يجب أولاً أن نعرف أن الحمل يحدث بالتقاء الحيوان المنوي مع البويضة والقيام بتلقيحها، أي اندماج نواة الخليتين معاً، ويتم هذا اللقاء والتلقيح في قناة فالوب، ويلى ذلك رحيل البويضة الملقحة إلى تجويف الرحم حيث تنزرع بيطائته لتنمو إلى جنين، ويكون ذلك بالتحديد فوق منطقة البرزخ (الوصلة الضيقة من الرحم).

لكنه في بعض الأحيان قد تنغمد البويضة الملقحة بموضع آخر على غير المألوف، سواء كان ذلك داخل الرحم نفسه كحدوث حمل داخل عنق الرحم، أو خارج جسم الرحم كحمل الأنابيب، أي نمو البويضة الملقحة داخل قناة فالوب، أو حدوث الحمل بالمبيض. ويعتبر حمل الأنابيب هو أكثر أنواع هذا الحمل الشاذ.. وهو يحدث نتيجة لوجود عقبة في خط سير البويضة الملقحة إلى تجويف الرحم مما يمنع أو يعوق وصولها إليه وبالتالي فإنها تنغمد داخل القناة وتستكمل مسيرة النمو، وهذه "العقبة" تتمثل في أشياء مختلفة، مثل:

◆ **وجود عيب خلقي بقناة فالوب:** يعوق وصول البويضة إلى تجويف الرحم، وهذا مثل زيادة طول القناة بشكل شاذ وتعرجها، أو وجود ضعف بجدارها العضلي مما يقلل من قدرتها على دفع البويضة تجاه الرحم.

◆ **التهاب قناة فالوب:** وهذا يؤثر على مسيرة البويضة بطرق مختلفة، فمثلاً يمكن أن يؤدي الالتهاب المزمن إلى حدوث التصاقات بالقناة مما يعرقل حركة البويضة، وقد يؤدي الالتهاب كذلك إلى تلف بخلايا القناة، ومن المعروف أن خلايا قناة فالوب تتميز بوجود

أهداب فائدتها دفع البويضة بعد تلقيحها تجاه الرحم، وبالتالي فإنه إذا أدى الالتصاق إلى تلف هذه الأهداب فإن البويضة تتعرقل حركتها.

◆ وجود مشكلة بالبويضة نفسها: من المعروف أن البويضة بعد خروجها من الرحم تكون مُحاطة بطبقة من خلايا خاصة لحمايتها وهذه تسمى (Corona Radiata)، وبعد تلقيح البويضة ووصولها إلى جدار الرحم (بعد حوالي سبعة أيام) يُزال عن البويضة هذه الطبقة من الخلايا.. لكنه إذا حدثت هذه الإزالة في وقت مبكر قبل وصول البويضة إلى الرحم فإنها قد تنزاع بقناة فالوب.

ويمكن تشخيص هذا النوع من الحمل الشاذ من خلال الفحوص الروتينية التي يجب أن تقوم بها السيدة خلال فترة الحمل، كما يتأكد التشخيص بوضوح من خلال فحص الحامل بجهاز الموجات فوق الصوتية.. ومن هنا يتضح أهمية الكشف الدوري على الحامل، وأهمية تصوير الحامل بالموجات فوق الصوتية ولو مرة واحدة خلال فترة الحمل للتأكد من سلامة الحمل وسير الأمور على ما يرام.

كما يتميز حمل الأنابيب بأنه يحدث غالباً بقناة فالوب اليمنى وهي قرية من مكان الزائدة الدودية، وهذا يؤدي لانبعاث ألم أشبه بالتهاب الزائدة الدودية الحاد، وقد يصعب على الطبيب التفرقة بين الحالتين بالفحص الإكلينيكي.

أما مصير هذا الحمل الشاذ فإنه ينتهي بالفشل، أي عدم اكتمال النمو ويمكن أن يعرض السيدة لمضاعفات خطيرة.. فمثلاً في حالات حمل الأنابيب، ونظراً لضيق قناة فالوب بما لا يسمح بنمو البويضة فقد يحدث تمزق للقناة وحدوث نزيف شديد. ويمكن أن نتوقع وجود حمل خارج الرحم إذا كانت مسيرة الحمل تبدو غير مطمئنة لوجود متاعب متكررة، وهذه مثل:

◆ نزيف مهلي: وهذا يحدث عادة لاضطراب بالهرمونات بسبب الحمل الشاذ.

◆ ألم بأسفل البطن: وقد يكون سببه مثلاً حدوث تمدد بقناة فالوب بسبب نمو الجنين، وأحياناً يكون الألم شديداً ويؤدي لنوبات إغماء.

◆ إفرازات مهبلية: وهذه قد تكون في الحقيقة بعض أجزاء من أنسجة الجنين نظراً لفشل الحمل.

◆ أعراض وعلامات الحمل: رغم أن الحمل الطبيعي يؤدي لانقطاع الحيض لكنه في حالة الحمل خارج الرحم قد لا ينقطع الحيض تماماً.

أما بالنسبة لأعراض الحمل المبكرة كالغثيان وانتفاخ الثديين وزيادة حساسيتهما للمس فإن هذه الأعراض قد لا تظهر على الإطلاق حتى في الحالات التي يكون فيها اختبار الحمل موجباً.

ويتوقف علاج حالات الحمل خارج الرحم على ما يراه الطبيب بالنسبة لكل حالة.. فقد ينصح بالتدخل الجراحي لشق البطن إذا كانت الحالة غير واضحة تماماً، أو إذا كانت السيدة عُرضة لمضاعفات سيئة، وعادة يُجرى استئصال لقناة فالوب بأكملها في حالات حمل الأنابيب.

## الأمراض المنقولة بالجنس



### ما الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي؟

- قال تعالى: { وَلَا تَقْرَبُوا الزَّوْجَ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا.. } [الإسراء: ٣٢].  
تحتئى وراء العلاقات الجنسية المحرّمة (الزنا) فرصة للإصابة بالعديد من الأمراض.. منها ما يمكن علاجه وهي الأمراض البكتيرية، ومنها ما لا علاج له وهي الأمراض الفيروسية.  
وتشمل الأمراض البكتيرية: السيلان- الزهري- الكلاميديا- القرحة الرخوة- الورم الليمفاوي التناسلي.  
وتشمل الأمراض الفيروسية: الهربس التناسلي- السنط التناسلي، مرض الإيدز- التهاب الكبدى الوبائى (نوع ب).  
ذلك بالإضافة لنوعية أخرى من الأمراض مثل: قمل العانة، و التهاب المهبل بطفيل التريكوموناس (داء المشعرات).

وإذا كان اكتشاف المضادات الحيوية قد يقلل من نسبة انتشار الأمراض البكتيرية كالسيلان والزهري، إلا أنه مع مرور الزمن ونتيجة للانحلال الواضح في المجتمعات الغربية فإنه من المرجح أن البكتيريا المسببة لهذه الأمراض وخاصة السيلان قد اكتسبت شيئاً من المناعة ضدها، ولذلك فإنه ليس من السهل أحياناً القضاء على عدوى السيلان وقد أدى ذلك إلى زيادة نسبة الإصابة من جديد. وباستعراض هذه المجموعة الكبيرة السابقة من الأمراض ومع انتشار وباء الإيدز القاتل ندرك من أول وهلة "سوء العاقبة" التي أرادها الله للعاصين لأوامره المقترفين لفاحشة الزنا..  
وفيما يلي وصف لأهم وأخطر هذه الأمراض.

## مريضة السيلان



تظهر أعراض الإصابة بعد حوالي ٢-١٤ يوماً منذ دخول الميكروب إلى الجسم (فترة الحضانة).. ويميل ميكروب السيلان إلى مهاجمة مناطق معينة وهي: قناة مجرى البول، وغدد بارثولين (غدد صغيرة تحت الشفرين الكبيرين يفرزان سائلاً مليناً للمهبل عند الإثارة الجنسية)، وعنق الرحم (تتميز هذه المناطق بالأسطح المخاطية غير المغطاة بطبقات حرشفية)؛ وبناء على ذلك نجد أن الأعراض تشمل ما يلي وفقاً لمكان الإصابة:

- حرقان البول وكثرة التبول وخروج إفرازات صديدية من مجرى البول.

- احمرار وتقرح وحرقان الفرج.

- ويؤدي التهاب عنق الرحم لأعراض مثل ألم الجماع وإفرازات مهبلية.

وإذا لم يُعالج المرض علاجاً حاسماً عند هذا الحد فإن الالتهاب الناتج عنه ينتشر في مناطق أخرى كقناة فالوب والمبيض ومع الوقت يصبح مزمناً ويؤدي لالتصاقات بقناة فالوب تتسبب في العقم. ويتم تشخيص المرض بأخذ عينة من الإفراز الصيدي. مجرى البول ومن مواضع الإصابة الأخرى للكشف عن ميكروب السيلان، ويكون العلاج بواسطة المضادات الحيوية التي تتميز بمفعول قوي ضد هذا الميكروب مثل: حُقن البنسلين أو توجومايسين أو كبسولات فيبراميسين أو ريمماكتان.

## مريضة الزهري



تظهر علامات الإصابة بالزهري بعد مضي ١٠ أيام - ٣ شهور (فترة الحضانة)، وهذه

الإصابة تظهر في ثلاثة أشكال أو مراحل.

◆ ففي المرحلة الأولى: تظهر قرحة صلبة مميزة (Chancre). يمكن دخول الميكروب (يكون ذلك عادة بالفم أو الفرج أو عنق الرحم) ويصاحب ذلك تورم بالغدد الليمفاوية المجاورة لمكان الإصابة. ويشخص المرض في هذه المرحلة بأخذ عينة من السائل الخفيف الذي يرشح من القرحة وفحصها مجهرياً حيث يحتوي هذا السائل على ميكروب الزهري وهو معد للغاية.

وتبقي هذه القرحة لبضعة أسابيع ثم تشفى، وبعد حوالي شهرين يدخل المريض في:

◆ المرحلة الثانية من المرض: وفيها تنتشر ميكروبات الزهري في الدم، ويصحب ذلك ظهور طفح جلدي بلون نحاسي مميز وغير مصحوب بحكة.. بالإضافة لظهور بقع

بيضاء بالفم والأغشية المخاطية، وقد تظهر كذلك تآليل زهرية على الفرج وحول الشرج، ويحدث ارتفاع بسيط بدرجة الحرارة .

ويتم تشخيص المرض خلال هذه المرحلة الثانية بعمل اختبار للدم للكشف عن ميكروب الزهري. وقد يستمر بقاء المرحلة الثانية لنحو سنتين، وبعدها يدخل المريض في:

◆ **المرحلة الثالثة للمرض:** وفيها يغزو الميكروب أجهزة الجسم المختلفة، فيهاجم خاصة القلب والمخ والعينين والأذنين والمفاصل والأوعية الدموية، وبناء على ذلك تحدث مضاعفات مختلفة كالعته أو الشلل أو هبوط القلب وغيرها.

قد تستمر هذه المرحلة لنحو ثلاثين عاماً!.. ويتم تشخيص المرض خلالها بعمل اختبار للدم للكشف عن ميكروب الزهري وكذلك بأخذ عينة من الأنسجة المصابة وفحصها. أما عن علاج المرض، فلحسن الحظ أنه يستجيب جيداً للعلاج بالبنسلين عن طريق الحقن، أو مضادات أخرى مثل اريثروميسين أو تيرامسين . وذلك خلال المرحلتين الأولى والثانية.. أما المرحلة الثالثة فتحتاج لعلاج متخصص.

## العدوى بالكلاميديا



هذا الميكروب هو نفس الميكروب المسبب لمرض التراكوما الذي يصيب العين.. وهو من الأمراض الجنسية الشائعة إلى حد كبير.

يؤدي المرض لأعراض مشابهة لمرض السيلان.. ويُشخص بأخذ عينة من الإفرازات الصديدية بمواضع الإصابة وهي عادة عنق الرحم . ويستجيب المرض للعلاج بالمضادات الحيوية مثل فيرراميسين.

## مريضة الإيدز



يبلغ عدد حالات مرضى الإيدز حوالي ١٠ مليون مريض على مستوى العالم ويتركز حوالي ثلثي هذه الحالات في القارة الإفريقية جنوب الصحراء (حسب إحصائيات سنة ١٩٩٤)، وتنتشر الحالات بين الرجال، خاصة الشواذ، أكثر من النساء فتبلغ نسبة المريضات بالإيدز حوالي ٨%.

ويمكن أن تنتقل العدوى بفيروس الإيدز (HIV) من خلال كل سوائل الجسم (الدم- السائل المنوي- الإفرازات المهبلية- لبن الثدي- البول- البراز- الدموع- اللعاب).. لكن

أهم وسائل هذا الانتقال تكون عن طريق الدم (عن طريق نقل الدم)، وعن طريق السائل المنوي أو الإفرازات المهبلية (العلاقات الجنسية الشاذة أو الزنا)، كما تنتقل العدوى من الحامل المصابة إلى جنينها عن طريق المشيمة، ويمكن أن تنتقل كذلك أثناء الرضاعة عن طريق لبن الثدي. وتؤدي العدوى بالإيدز إلى أشكال مرضية مختلفة، وبصفة عامة نقول: إن هناك نوعين من المرضى.. نوع يحمل الفيروس دون أن تظهر عليه أعراض الإصابة، نظراً لوجود الفيروس في حالة كمون داخل الجسم، وهو ما يسمى: حامل لمرض الإيدز، وهذا المريض يكون قادراً على نقل العدوى للآخرين، ولا يشترط أن يصاب بأعراض المرض في المستقبل.

والنوع الآخر هو مريض الإيدز الذي تظهر عليه علامات الإصابة، وتظهر هذه العلامات بعد بضعة أسابيع إلى حوالي سبع سنوات منذ التقاط العدوى، ومن أهمها: فقدان شديد بالوزن دون سبب واضح- إسهال قد يستمر لأكثر من شهر دون سبب واضح- ظهور العدوى بالمونيليا كما بالفم والمريء والقصبه الهوائية أو بالرئتين- العدوى بالهربس بالأغشية المخاطية الجلدية أو ظهور العدوى بالشعب الهوائية أو الرئتين- الإصابة بالتهاب رئوي من نوع خاص مميز- الإصابة بسرطان بالجلد من نوع خاص مميز- انحلال عام بالقوى وضعف القدرة على التركيز- ظهور أورام بالعدد الليمفاوية في أماكن متفرقة من الجسم.

ويعتبر مرض الإيدز هو أخطر مرض حالي يواجهه الإنسان.. وتكمن خطورته في أن فيروس المرض يتسبب في ضعف مقاومة الجسم الطبيعية ضد الأمراض نظراً لأنه يهاجم نوعية خاصة من خلايا الدم البيضاء المكلفة بحماية الجسم والدفاع عنه ضد الميكروبات.. وبناء على ذلك يمكن أن نفسر بعض الأعراض السابقة والمميزة للمرض مثل إصابة المريض بالعدوى بالحمائر والفطريات (المونيليا) حيث تنتهز مثل هذه الميكروبات، والتي تعيش على الجلد دون أن تسبب أي أضرار، فرصة ضعف المقاومة فتصبح قادرة على مهاجمة الجسم وإصابته بالعدوى، كما تكمن خطورة مرض الإيدز في أن الفيروس المسبب للمرض سريع التغير والتحوّر مما يمثل عقبة كبيرة أمام الباحثين في إيجاد دواء يقضي على هذا الفيروس اللعين.

وبالنسبة لطرق تشخيص المرض، فإنها تعتمد على التاريخ الشخصي للحالة. بمعنى احتمال وجود المرض إذا تم نقل دم من مصدر غير موثوق به للشخص، أو إذا كانت له علاقات جنسية شاذة أو محرّمة، ذلك بالإضافة لوجود علامات وأعراض المرض.. ويتأكد التشخيص بإجراء اختبار للدم لفيروس الإيدز (HIV Test) وذلك للكشف عن الأجسام

المضادة التي يقوم الجسم بتكوينها ضد الفيروس والتي تظهر بدم المصاب. وهناك نوعان من الاختبارات نوع يسمى: اختبار إليزا (ELISA TEST)، هو النوع المنتشر في الدول العربية.. لكنه غير دقيق تماماً. معنى أنه قد يعطي نتائج إيجابية غير صحيحة؛ ولذلك يفضل أن يجرى للنتائج الإيجابية اختبار آخر دقيق تماماً يسمى (WESTERN BIOT TEST). ويعتبر دواء ازيدوثيميدين (AZT) AZIDOTHYIMIDINE. هو الدواء المستخدم حالياً على نطاق واسع لا يقضى عليه ولا يعيد للجسم مناعته الطبيعية؛ ولذلك فإنه ليس هناك وسيلة لمحاربة هذا المرض سوى تجنب الممارسات الجنسية الشاذة والزنا وضرورة فحص دم المتبرعين في حالات نقل الدم للتأكد من خلوه من فيروس الإيدز وكذلك فيروس التهاب الكبد الوبائي، وهذا ما تلتزم به كل بنوك الدم.

## العدوى بالهريس التناسلي



العدوى بالهريس يوجد منها نوعان: نوع مألوف لنا وهو الذي يصيب زاوية أو زاويتي الفم ويؤدي لظهور فقاعية صغيرة لها قاعدة حمراء ثم تصاب بالتقرح بعد ذلك.. هذه الإصابة التي تنتشر خاصة عند الإصابة بنزلات البرد أو الحميات وتعرف لدى العامة باسم "الحرارة".

أما النوع الآخر من العدوى، فهو الذي يصيب الجهاز التناسلي، وينتقل بالاتصال الجنسي، وله نفس شكل الإصابة السابقة، حيث تظهر فقاعية على الفرج والمهبل وعنق الرحم، وقد تؤدي لحرقان أو ألم شديد أحياناً.. وقد يصحب الإصابة حرقان بالبول وألم عند الجماع وإفرازات مهبلية كثيفة صفراء أو خضراء أو مائية.

والحقيقة أن خطورة هذه العدوى لا تقتصر على هذا الحد، فقد وجد أن العدوى بالهريس التناسلي تزيد إلى درجة كبيرة من فرصة الإصابة بسرطان عنق الرحم.

وكذلك فإن الحامل المصابة بهذه العدوى يمكن أن تنقل العدوى إلى الجنين إذا كان المرض نشطاً أثناء الولادة، وقد يتعرض المولود لإصابة بالغة تؤدي لوفاة؛ ولذلك يجب أن تتم الولادة عن طريق إجراء عملية قيصرية لتفادي عدوى المولود عند مروره بعنق الرحم والمهبل.

كما وجد أن مريضات الهريس يتعرضن فيما بعد لمضاعفات أخرى تشمل الاكتئاب الشديد واضطراب الكفاءة الجنسية.

والدواء المستخدم حالياً لعلاج هذه العدوى يعرف باسم: اسيكلوفير (Acyclovir) واسمه التجاري زوفيراكس (Zovirax) وهو يؤخذ إما موضعياً أو عن طريق الفم في صورة حبوب أو عن طريق الحقن بالوريد.. والاستعمال الموضعي يعطي نتائج محدودة.

## ولادة التوائم



### لماذا تلد سيدة توأمين بينما تلد أخرى مولوداً واحداً؟

- إن المعتاد المألوف هو حمل جنين واحد، أما حمل جنينين أو أكثر فهو أمر بتدبير من الخالق - عز وجل - وسبب ذلك إما خروج بويضتين من المبيض بدلاً من بويضة واحدة شهرياً، كما هو المعتاد، وتلقيحهما معاً بزواج من الحيوانات المنوية، وفي هذه الحالة يتكون توأمين غير متشابهين تماماً وقد يكون من جنس الذكر والأنثى أو كليهما.. وإما أن تنقسم البويضة الواحدة بعد التلقيح إلى بويضتين فيتكون توأمين متشابهان تماماً وله نفس الجنس أي من الذكور أو من الإناث.

ومن المعروف أن ولادة التوائم تتأثر بالعامل الوراثي بمعنى أن السيدة التي يكثُر في عائلتها، من جانب الأم، ولادة تميل إلى إخراج أكثر من بويضة شهرياً فتكون معرضة أكثر من غيرها لإنجاب التوأمين. لكنه في الحقيقة وجد من الدراسات الحديثة أن هذا العامل يعتبر قليل الأهمية، على عكس ما كان يعتقد قديماً، وأن هناك عوامل أخرى مهمة تزيد من فرصة ولادة التوائم (أي من فرصة خروج بويضتين بدلاً من بويضة واحدة) وهذه تتعلق بعضها بمواصفات الحياة العصرية الحديثة، وهي تشمل ما يلي:

◆ تأخر سن الإنجاب: (أو تأخر سن زواج الفتيات).. بمعنى أن الزوجة الأكبر سناً أكثر عرضة لولادة التوائم.

◆ استعمال حبوب منع الحمل: حيث تزداد فرصة إنجاب التوائم بعد التوقف عن استعمال الحبوب.

◆ أدوية علاج العقم: (ضعف الخصوبة) مثل دواء كلوميفين (Clomiphene) المعروف تجارياً باسم كلوميد (Clomid).. وذلك بمعنى أنه بعد نجاح العلاج وعودة الخصوبة تزيد فرصة السيدة لإنجاب التوأمين.

◆ **نوع السلالة:** حيث تتعرض المرأة السمرء لإنجاب التوائم أكثر من المرأة البيضاء.. وذلك بدليل أن دولة نيجيريا تحتل المركز الأول في عدد التوائم.. بينما تعتبر اليابان أقل دول العالم في إنجاب التوائم .

◆ **العلاقات الجنسية المحرمة:** ومن الطريف أنه وجد أن "الأطفال غير الشرعيين" يكثر بينهم التوائم.. ويعلل الباحثون ذلك لأسباب نفسية تؤدي لإثارة الغدة النخامية بشكل قوي يجعلها تنتج كميات كبيرة من الهرمونات المختصة بعملية التبويض.

◆ **كثرة الإنجاب:** فقد وجد أن فرصة ولادة التوائم تزيد بين النساء اللاتي سبق لهن كثرة الإنجاب بمعدل أربعة أبناء على الأقل عن النساء اللاتي هن أقل إنجاباً.

## تحديد جنس المولود



### هل صحيح أن المرأة إذا كانت أكبر من زوجها في السن تنجب من نفس جنسها.. أي إنثاءً؟

- هذه أحد المعتقدات الخاطئة التي عاشت قديماً حول التنبؤ بجنس المولود، فالحقيقة أن تحديد جنس المولود أمر لا يتعلق أصلاً بمواصفات الزوجة وإنما هو أمر يعزى إلى الزوج. وذلك لأن جميع البويضات التي تخرج من مبيض الزوجة لها نفس الصفات، وتحمل جميعها كروموسوماً<sup>(1)</sup> من نوع (X).. أما الحيوانات المنوية عند الرجل فإنها تختلف اختلافاً بسيطاً في الشكل وكذلك في نوع الكروموسوم، فمنها ما يحمل كروموسوم (X) والباقي يحمل كروموسوم (Y) وذلك بنسبة ٥٠% لكلا النوعين. وبناء على ذلك، فإنه إذا التقى حيوان منوي يحمل كروموسوم (X) مع أي بويضة (X) يكون الناتج أنثى (XX)، أما إذا تم التلقيح بحيوان منوي يحمل كروموسوم (Y) يكون الناتج ذكراً (XY).

(١) الكروموسوم هو عبارة عن : مجموعة من الخيوط الدقيقة داخل نواة الخلية والتي يتوقف عليها تحديد نوع الجنس واكتساب الصفات الوراثية.

## ولادة بدون ألم



### كيف يتم إجراء عملية الولادة بدون ألم؟

- يتم ذلك عن طريق تخدير النصف السفلي من الجسم (بنج نصفي) وبذلك لا تشعر السيدة بآلام الولادة بينما يمكنها مشاهدة عملية الولادة كاملة.

ويتم هذا التخدير عن طريق حقن مواد مخدرة للأعصاب بين الفقرتين الثالثة والرابعة بالمنطقة القطنية من العمود الفقري (فوق أسفل الظهر)، ويتم دفع المخدر عن طريق قسطرة مثبتة مكان الإبرة، وخلال عشر دقائق تفقد السيدة الإحساس بالجزء السفلي، ولا تشعر بآلام الولادة، ويتم حقن كمية أخرى من المخدر متى احتاج الأمر لذلك، حتى تنتهي عملية الولادة.

ولكننا ننصح بعدم اعتماد الحوامل على هذه الطريقة للولادة إلا في الضرورة القصوى والتي تتمثل في عدم قدرتها الجسمانية أو النفسية على تحمل آلام الولادة الطبيعية. كما يجب أن تنظر كل حامل إلى عملية الولادة على أنها عملية طبيعية تتم بتلقائية منظمة بتدبير الخالق - عز وجل - وأن ما تتحمله كل أم من مشقة في تربية أبنائها حين جعل الجنة تحت أقدام الأمهات كما ذكر رسولنا الكريم - صلى الله عليه وسلم - وكما أشاد القرآن الكريم بما تتحمله الأم من ألم الحمل والوضع ووصي بما خيراً، فقال تعالى: { وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمَلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا... } .

[ الأحقاق: ١٥ ] .

كما يجب التنبيه إلى أن عملية الولادة بدون ألم وإن كانت عملية سهلة آمنة في كثير من الأحيان إلا أنها قد تتسبب في بعض المتاعب والأضرار، وهذه مثل:

في حالات نادرة قد يحدث خطأ فني في إجراء التخدير، وقد يؤدي ذلك لإصابة بالأعصاب، أو حدوث تخدير غير كامل.

تعرض بعض السيدات لانخفاض بضغط الدم، ويمكن علاجه بالمحاليل عن طريق الوريد.

تشعر السيدة بعد الولادة بصداع قد يكون شديداً، وللتغلب عليه يجب أن يكون الرأس في وضع منخفض بالنسبة للجسم أثناء الرقاد في الفراش.

## وضع الجنين داخل الرحم



### ما المقصود بأن الجنين في وضع غير طبيعي؟

- في أواخر فترة الحمل وقرب موعد الولادة، يتخذ الجنين وضعاً نهائياً داخل الرحم ليكون مهياً لهذا الوضع للولادة بسهولة، ويتخذ الجنين هذا "الوضع الطبيعي" بأن يكون رأسه لأسفل (أي في مواجهة فتحة عنق الرحم وهي الفتحة التي يمر من خلالها أثناء الولادة) وبذلك يكون الرأس هو أول ما يتم توليده، لكنه في بعض الأحيان يتخذ وضع الجنين صوراً مختلفة على غير العادة، فقد يكون الجزء السفلي منه هو أليته، أو ذقنه، أو وجهه، أو كتفه، أو حاجباه، أو غير ذلك.

ويمكن عادة للطبيب أن يحدد وضع الجنين النهائي قبل ولادته ابتداءً من الأسبوع الرابع والثلاثين من خلال الفحص المهبلي أو بالفحص بالموجات فوق الصوتية، وأحياناً يمكن للطبيب أن يقوم باستعدال وضع الطفل بيده إذا كان وضعاً غير طبيعي، كالأوضاع السابقة، كما في حالة وضع الألية.. لكن ذلك يحتاج لطبيب ذي خبرة ومهارة عالية بالتوليد.

ولا يعني وجود الجنين في وضع غير طبيعي أنه محكوم على ولادته بالفشل!.. فيمكن أن تأخذ الولادة مجراها الطبيعي مع إجراء تغيير بسيط في أسلوب التوليد، أو قد يضطر الطبيب إلى توليد الحامل قيصرية بناءً على وضع كل حالة، وبصفة عامة فإن حجم الجنين وحجم الحوض عند الحامل من أهم العوامل التي تحدد طريقة التوليد.

## الولادة القيصرية



### لماذا يُجرى لبعض الحوامل ولادة قيصرية؟

- الولادة القيصرية معناها أن تتم الولادة عن طريق شق البطن، وذلك بإجراء فتحة جراحي أسفل السرة، ويضطر الطبيب إلى التوليد بهذه الطريقة في الحالات التي لا تسمح بولادة طبيعية (أي الولادة عن طريق فتحة المهبل) أو إذا كانت الولادة الطبيعية يمكن أن تعرّض الأم أو الجنين للأضرار.. وهذه مثل الحالات التالية:  
- حالات الوضع غير الطبيعي: مثل الوضع المستعرض.

- وجود ضعف بانقباضات الرحم وعدم توافقها.
- حدوث نزيف قبل الولادة، مما يحتم التدخل الجراحي لإنقاذ الأم والجنين.
- نزول الحبل السري قبل الجنين الذي قد يموت نتيجة لذلك.
- عدم التوافق بين حجم رأس الجنين وسعة الحوض - سواء لكبر حجم الرأس أو للضييق الزائد للحوض، وهناك اعتقاد خاطئ شائع بين النساء يقول: إنه ما دامت كانت أول ولادة قيصرية فإن ما يتبعها من ولادات لابد أن تكون قيصرية.
- وهذا غير صحيح لأن بعض الدواعي التي تُجرى على أساسها القيصرية لا يشترط تكرارها مع الحمل التالي مثل حدوث نزيف قبل الولادة أو نزول الحبل السري قبل الجنين.. أي أن حالة كل حمل على حدة هي التي تقرر إجراء القيصرية أو عدمه.

## الإجهاض المنذر



**هل يعني تعرض الحامل خلال الأشهر الأولى من الحمل لبعض المتاعب الصحية مثل حدوث نزيف مهبلي خفيف أنها في طريقها إلى الإجهاض؟**

- هذه الحالة ما نسميها بالإجهاض المنذر (Threatening Abortion).. وهي حالة شائعة بين الحوامل خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.. ومن علاماتها حدوث نزيف من المهبل يكون عادة بدرجة بسيطة أو بضع نقاط من الدم.. وقد يصاحب ذلك حدوث تقلصات بأسفل البطن.. أو قد تحدث التقلصات دون حدوث النزيف .

ومع هذه الأعراض التي تنبئ بالإجهاض، نجد في نفس الوقت أن علامات الحمل موجودة مثل غثيان الصباح، وانتفاخ الثديين وزيادة حساسيتهما للمس.. كما يظل اختبار الحمل موجباً. أي أن الحالة أصبحت ما بين حمل وإجهاض، وقد يستكمل الحمل أو قد يفشل، وهذا في الحقيقة يتوقف على مدى أهمية سبب هذا الإجهاض، ومدى كفاءة العلاج والتزام الحامل بالراحة وتنفيذ إرشادات الطبيب وبذلك يكون ظهور هذه المتاعب بمثابة "إنذار" للحامل بالإجهاض، ومن هنا جاءت تسمية الإجهاض المنذر.

وأحياناً يكون من الصعب معرفة هذا الإجهاض على وجه التحديد، فقد يرجع سببه إلى سقطة أو ضربة على البطن أو الإجهاد، أو صدمة عنيفة، وفي أحيان أخرى يكون حدوث الإجهاض المبكر هو الطريقة الطبيعية للتخلص من الحمل عندما يكون الجنين غير طبيعي.

وأهم ما ننصح به في حالات الإجهاض المنذر هو التزام الحامل بالراحة التامة ، وأحياناً تستدعي الحالة العلاج ببعض العقاقير لمقاومة الإجهاض .  
وبناء على ذلك، فإننا نعتبر أي نزف من المهبل مهما كان بسيطاً قد ينبئ بحدوث إجهاض، ويجب على الحامل حينئذ أن تذهب لفراشها على الفور، وترتب أمورها على أن تظل فيه إلى أن يخبرها الطبيب بأنه لم يعد هناك خطر في مغادرتها، وعليها أن تتناول طعامها في الفراش، وتستخدم "قصرية" سرير للتبول والتبرز إلا إذا أشار عليها الطبيب بغير ذلك.

وعادة يحتاج الطبيب في أي حالة إجهاض أن يعرف متى بدأ النزيف؟ وما مقداره؟ وهل نزلت منه جُلُط؟؛ ولذلك فإنه من الواجب على الحامل أن تحاول الاحتفاظ بكل ما ينزل من دم وجلط دموية أو أنسجة في قصرية السرير، أو قصرية صغيرة ليفحصها الطبيب.

## مرض تحوصل الثدي



### ما أكثر أمراض الثدي شيوعاً بين النساء؟

- هذا هو مرض التحوصل الليفي للثدي (Fibrocystic Disease Of The Breast) يتكون الثدي من مجموعة من الحويصلات التي تمثل الجزء الغُدِّي الذي يفرز اللبن إلى جانب نسيج دهني يرقد فيه هذا الجزء الغدي، وفي هذا المرض، تتكون حويصلات أخرى إلى جانب هذه الحويصلات الأساسية، وتكون مملوءة بسائل قد يكون شفافاً أو مختلطاً بدم.

ويرجح أن سبب هذا المرض الواسع الانتشار يرجع إلى وجود اضطراب بهرمونات الأنوثة يتمثل في وجود زيادة بمستوى هرمون الاستروجين وانخفاض بمستوى البروجسترون، وقد يحدث ذلك بسبب استعمال حبوب منع الحمل.

### وتظهر أعراض في صورة:

- ◆ ألم بالثدي: يتميز بزيادته قبل ميعاد الحيض، وقد يمتد للذراعين فيكون شبيهاً بألم الذبحة الصدرية، ويقل الألم أثناء فترات الحمل أو الرضاعة.
- ◆ تورم الثدي: حيث يظهر منتفخاً، ويمكن للسيدة ببساطة أن تتحسس وجود ورم بداخله يكون مؤلماً عند الضغط عليه بأطراف الأصابع.

◆ **إفرازات من الحلمة:** وهذه قد تكون شفافة، أو غامقة، أو مختلطة بدم، ويعتمد علاج هذا المرض على إعطاء مسكنات الألم، والعلاج بالهرمونات لتصحيح الخلل الهرموني الموجود، وقد تستدعي بعض الحالات التدخل الجراحي لاستئصال جزء أو كل الثدي المصاب بالتحوصل.

وهناك ارتباط قوي بين هذا المرض والناحية الغذائية، فتقول الدراسات الحديثة: إن الإفراط في تناول مشروب القهوة يساعد على الإصابة بالمرض ويرجع ذلك إلى مادة الكافيين الموجودة بالبن، وينصح الباحثون بأن تتوقف المريضة تماماً عن تناول القهوة لزيادة فرصة الشفاء، كما يجب كذلك التوقف إلى أقصى درجة ممكنة عن تناول المشروبات الأخرى المحتوية على الكافيين وهي الشاي والكولا والكاكاو، وكذلك الشيكولاتة.

كما ينصح الباحثون بأن يعتمد طعام- المريضة بتحوصل الثدي- على تناول الخضراوات والفواكه النيئة والبروتين النباتي (الحبوب) بدلاً من البروتين الحيواني لتجنب الهرمونات التي قد تحتويها اللحوم، كما ينصح بإضافة العناصر التالية إلى الطعام اليومي:

- الكالسيوم (اللبن ومنتجاته).
- اليود (الأعشاب والمأكولات البحرية).
- فيتامين: أ، ب المركب، ج، هـ.
- زيت بذور الكتان: يؤخذ ١ إلى ١,٥ ملعقة كبيرة يومياً.

## الجنس ومريضة القلب



### هل يمكن أن يسبب الجماع مضاعفات لمريضة القلب؟

- غالباً.. لا.

إن عملية الجماع تتطلب، كأى مجهود جسماني، أن تقوم عضلة القلب بدفع المزيد من الدم خلال الشرايين ليتمكن الشخص من القيام بهذا المجهود الزائد، ولو تأملنا ما يجري خلال الجماع بين الزوجين لوجدنا أن الزوج هو الذي يتحمل النصب الأكبر من هذا المجهود باعتبار أنه يتولى مهمة إدارة اللقاء الجنسي، أما المجهود الذي تتعرض له الزوجة فهو عادة ضئيل ويوافق احتمالها بسهولة، وبناء على ذلك فإن مريضة القلب، كالتى تُعالج من قصور الشرايين التاجية أو المصابة بحمى روماتيزمية قديمة أثرت على صمامات القلب،

يمكنها عادة ممارسة الجماع دون حدوث مضاعفات ما دامت لا تتعرض خلاله لبذل مجهود جسماني شديد.  
وعموماً، يفضل استشارة الطبيب المعالج.

## العلاج بالهرمونات الجنسية.. سلاح ذو حدين



هل هناك ضرر من تعويض النقص الهرموني بجسم المرأة بعد بلوغ سن اليأس بهرمونات خارجية؟

-- هناك أضرار وليس ضرر واحد!

إن المعالجة التعويضية بالهرمونات للمتاعب الصحية المختلفة التي تعاني منها السيدات بعد بلوغ سن اليأس له فعل السحر في القضاء على هذه المتاعب.  
ولكن السؤال هو: هل الأمر بهذه البساطة؟!.. أو هل معنى ذلك أن أية سيدة تعاني من هذه المتاعب تستطيع أن تلجأ إلى هذا العلاج؟!.. أو ما هي الأضرار المحتملة التي تنشأ عن هذا العلاج، هل بالإمكان اعتبارها أضراراً بسيطة إذا ما قورنت بما حققه هذا العلاج من نتائج باهرة؟! من نتائج باهرة؟! من نتائج باهرة!!

وبداية نقول: إن هذا العلاج المقصود به هو الاستعاضة العلاجية بهرمون الاستروجين (الذي يقل إنتاج المبيض له بعد سن اليأس)، كما اتضح حديثاً أن إعطاء كل من هرمون الاستروجين والبروجستيرون يكون أفضل من إعطاء الاستروجين بمفرده، حيث إن ذلك يكون أقرب إلى الشكل الهرموني الطبيعي للدورة الشهرية، ويجعل المرأة أقل عرضة لحدوث أضرار جانبية.

وهذا العلاج الهرموني يمكن أن يكون شافياً لهذه المتاعب التالية:

- نوبات السخونة والعرق الغزير.
- جفاف المهبل وحكة الفرج وألم الجماع.
- مقاومة وهن العظام (نقص كتلة العظام وضعفها) والذي تتعرض له المرأة بعد انقطاع الحيض.
- الحماية من الأزمات القلبية: نظراً لأن وجود هرمون الاستروجين يعمل على حماية المرأة من الإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية.

لكننا نجد في نفس الوقت أن هذه المزايا يقابلها أضرار محتملة قد تصيب السيدة بسبب العلاج الهرموني، وهذه تشمل ما يلي:

◆ **سرطان الثدي:** فتذكر إحدى الدراسات على سبيل المثال أن تعاطي المرأة لهرمون الاستروجين لفترة تصل إلى سبع سنوات بغرض الاستعاضة عن غيابها بعد انقطاع الحيض يزيد فرصة تعرضها للإصابة بسرطان الثدي بالنسبة لغيرها من النساء بحوالي ٨٠%. كما تذكر دراسة أخرى أن تناول الاستروجين بعد استئصال المبيضين بغرض الاستعاضة أيضاً يعرضها للإصابة بسرطان الثدي خاصة كلما طالت مدة إعطاء الهرمون.

◆ **سرطان الرحم:** وهذا أحد المخاطر الأخرى التي يمكن أن يؤدي لها العلاج الهرموني الاستروجين خاصة إذا طالت مدته.

◆ **أضرار أخرى:** قد يؤدي العلاج لاضطراب بتمثيل الكربوهيدرات لذلك لا يعطي لمريضات السكر أو المعرضات للإصابة بالسكر.

يؤدي تناول الاستروجين إلى خفض كمية الماء والأملاح التي تقوم الكلتيان بإخراجها، وبالتالي يحدث احتجاز لبعض السوائل بالجسم ويدل على ذلك تورم القدمين وانتفاخ الثديين.

الميل للتقيؤ والغثيان: ويحدث عادة خلال أول شهرين إلى ثلاثة من العلاج بالاستروجين.

### ◆ اتخاذ قرار العلاج:

وعموماً فإن اتخاذ قرار العلاج بالهرمونات أمر يتوقف على ما يراه الطبيب المعالج، وعلى مدى شدة المتاعب التي تعاني منها السيدة، ويجب ملاحظة أن المعالجة بهرموني الاستروجين والبروجستيرون تكون أقل ضرراً بكثير عن العلاج بالاستروجين فقط والذي يعرض للإصابة بالأضرار السابقة، وإذا اعتمدت السيدة على العلاج بهذين الهرمونين فإنها تتعرض لنزيف شهري يماثل حدوث الحيض ولكنه يكون خفيفاً عادة ويستمر لفترة بسيطة من كل شهر، ومع الانتظام على العلاج لعدة سنوات يتوقف النزيف تدريجياً إلى أن ينقطع تماماً.

## اللبوس المهبلي



### كيف يُستعمل اللبوس المهبلي؟

- يُستعمل اللبوس المهبلي لأغراض علاجية مختلفة مثل استعمال مضادات الفطريات في صورة لبوس مهبلي للقضاء على العدوى الفطرية (المونيليا)، ويفضل أن يكون استعمال هذا العلاج مساء قبل النوم.. وبعد الاستحمام أو عمل الدش المهبلي. وطريقة الاستعمال بسيطة للغاية؛ فبالنسبة لأنواع اللبوس المزود بمبسم للاستعمال، يثبت اللبوس على طرف المبسم ثم يدخل المبسم في المهبل لأقصى عمق ممكن ثم يُضغط على المحقن لإنزال اللبوس، بعد ذلك يُغسل المبسم استعداداً لوضع اللبوس التالي، وإن لم يكن هناك مبسم، يفضل أن يبلل اللبوس أولاً ببعض الماء ثم يُدخل إلى فتحة المهبل ويرفع بالأصبع لأعلى وللداخل ويترك في مكانه.

## زواج الأقارب ومشاكله الصحية



أريد الزواج من ابن عمي لكنني أخشى مما أسمعه من عواقب سيئة لزواج الأقارب.. فماذا

أفعل؟

- مشكلة زواج الأقارب أنه يتيح فرصة أكبر لتوارث الأمراض ذات الصفات الوراثية المنتجة، بمعنى أن العوامل الوراثية المنتجة تأخذ فرصة أكبر للظهور في حالات زواج الأقارب.

وبناء على ذلك، فإننا لا نحبّذ زواج الأقارب وفي نفس الوقت لا نرفضه تماماً، خاصة إذا توافرت الألفة والمحبة بين الاثنين، لكننا ننصح بتوخي الحذر من هذا الارتباط، وهذا بمعنى أنه لو كانت مثلاً إحدى العائلات تعرف أن لدى بعض أفرادها أحد الأمراض التي يمكن أن تزيد فرصة انتقالها بزواج الأقارب، فإنه من الأفضل إعادة النظر في هذا الارتباط، ومن أمثلة هذه الأمراض: مرض الفصام (شيزوفرنيا)، حالات الصمم الوراثي، ضعف الإبصار، أمراض خلل التمثيل الغذائي، التخلف العقلي.

وفي جميع الأحوال يجب فحص المقدمين على الزواج من الأقارب بمعرفة الجهات المختصة بفحص الراغبين في الزواج لأخذ الرأي والمشورة وعمل بعض الفحوصات اللازمة للاستدلال على مدى صلاحية هذا الارتباط صحياً ونفسياً.

## احترس من غزارة دم الحيض .. والا..



**أشكو من غزارة دم الحيض وإحساس بالتعب السريع مع شحوب بشرة الوجه .. ماذا أفعل؟**  
-نقول إن هناك غزارة في دم الحيض إذا كان ينزل على فترات متقاربة أو بكميات كبيرة مما يضطر المرأة لكثرة استبدال الفوط الصحية (الحفاضات).. وهو ما يجعلها تفقد كمية كبيرة من الدم يمكن أن تعرضها للإصابة بأنيميا نقص الحديد والتي من علاماتها ظهور الأعراض السابقة- ضمن الشكوى- بالإضافة لعلامات أخرى مثل زيادة ضربات القلب وسقوط الشعر بسهولة وضعف الأظافر واتخاذها لشكل مميز أشبه بشكل الملعقة.. أي تقعر الأظافر.

والمطلوب من السيدة في هذه الحالة أن تكون على بينة بما يمكن أن يلحق بها بسبب فقد الدم بكمية كبيرة خاصة وإن تكرر ذلك شهرياً.. وبناء على ذلك، يجب أن تعوّض الجسم عن هذا الفقدان، وذلك بالاهتمام بالناحية الغذائية، وتناول مجموعة فيتامينات مع حديد، وتناول سوائل بكثرة لمقاومة حدوث انخفاض بضغط الدم.. هذا أولاً.  
أما ثانياً، فيجب عدم السكوت على هذه المشكلة وسرعة استشارة الطبيب للوصول إلى السبب وراء غزارة الدم وإعطاء العلاج المناسب.

وبالنسبة لأسباب غزارة دم الحيض عند الفتيات قبل الزواج فإنها غالباً أسباب بسيطة بمعنى أنه لا يوجد سبب عضوي وراءها.. وفي مقدمة هذه الأسباب اضطراب الحالة النفسية، وهو السبب الشائع في كثير من الحالات، ذلك بالإضافة لأسباب أخرى، مثل: زيادة حرارة الجو الخارجي، أي في فصل الصيف، أو لوجود احتقان بالحوض لأسباب مختلفة مثل الإمساك المزمّن وقلة الحركة والنشاط، أو نتيجة لكثرة التعرض لمؤثرات جنسية!.

كما يجب ملاحظة أن بعض النساء، بناء على طبيعة أجسامهن، ينزفن بكمية أكبر من غيرهن، أي أن الأمر قد يكون طبيعياً تماماً ما دام لم تكن هناك قلة ثم زيادة طارئة في كمية دم الحيض.

أما الأسباب الشائعة بالنسبة للمتزوجات أو المرأة في سن متقدمة نسبياً، فإنها تكون عادة أسباباً عضوية، وذلك مثل:

- وجود أورام (كالورم الليفي).
- وجود التهابات (كالتهابات بطانة الرحم).
- مرض بطن الرحم.
- استعمال اللولب: وتحدث غزارة الدم عادة خلال الشهور الأولى ثم تقل تدريجياً.
- وجود اضطراب بالهرمونات: وعادة تكون غير معروفة السبب ولذلك يُسمى التزيف الناتج عن ذلك بالتزيف الرحمي الوظيفي.
- هذا بالإضافة لأسباب لا تتعلق مباشرة بالجهاز التناسلي مثل ارتفاع ضغط الدم، أو وجود مرض بالدم يؤدي لكثرة النزف .

## أسباب عقم الرجال



### متى يصبح الرجل غير قادر على الإنجاب؟

- إن قدرة الرجل على الإنجاب تتعلق أساساً بإخراج حيوانات منوية سليمة بجيـث تستطيع الوصول إلى مكان البويضة المنتظرة للتلقيح في قناة فالوب فتقوم بتلقيحها.. وهذا يتم بحيوان منوي واحد من ضمن ملايين الحيوانات المنوية التي يقذف بها الرجل أثناء الجماع.

ومن خلال بحث حالات العقم بفحص عينة من السائل المنوي، وجد أن الحيوانات المنوية عند بعض الرجال لا تتمتع بالكفاية اللازمة لإحداث التلقيح كما في حالة انخفاض عددها بشكل كبير.. أو ضعف حيويتها وقدرتها على الحركة.. أو وجود حيوانات منوية مشوهة بأعداد كبيرة.

وفي هذه الحالات يكون هناك ضعف في خصوبة الرجل مما يجعله غير قادر على الإنجاب، وقد يستجيب هذا الضعف للعلاج أو يصبح الرجل عقيماً.

فمثلاً: يبلغ العدد الطبيعي للحيوانات في كل واحد سنتيمتر مكعب من السائل المنوي حوالي ٦٠-٨٠ مليون حيوان منوي، لكنه وجد أن الرجل يمكن أن يحتفظ بقدرته على الإنجاب في حالة انخفاض هذا العدد إلى ٢٠ مليوناً، أما إذا قلَّ عن ذلك فإنه يفقد عادة قدرته على الإنجاب.

ولكن لماذا ينخفض عدد الحيوانات المنوية على هذا النحو؟..

لقد وجد أن أغلب هذه الحالات لا يظهر فيها سبب واضح... بمعنى أن هناك "ضعفاً خلقياً" في عملية تكوين الحيوانات المنوية بالخصية بل إنه قد لا تتكون أحياناً أية حيوانات منوية!

وفي حالات أخرى، وجد أن إصابة الزوج "بدوالي الخصية" هي السبب المرجح، وهذه يمكن أن تؤثر على عملية تكوين الحيوانات المنوية بطرق مختلفة مثل حدوث ارتفاع بدرجة حرارة الخصية بسبب الدوالي مما يبطل من عملية تكوين الحيوانات المنوية. والحقيقة أن كثيراً من حالات العقم بسبب دوالي الخصية يمكن علاجها جراحياً، ويستعيد الرجل بعد العلاج بحوالي سنة قدرته الطبيعية على الإنجاب.

وفي حالات أخرى قليلة، قد تتكون حيوانات منوية بأعداد طبيعية لكنها لا تظهر في السائل المنوي ويكون سبب ذلك عادة وجود انسداد بالمرات المنوية، وهذا يتأكد بأخذ عينة من الخصية للاستدلال على تكوّن الحيوانات المنوية. وفي الحالات التي يظهر بها ضعف في عملية تكوين الحيوانات المنوية يكون العلاج بالهرمونات المنشطة لذلك، لكن نتائجه العلاجية محدودة.

ومثالاً: من المفروض بعد حدوث القذف عند الرجل وخروج الحيوانات المنوية أن تحتفظ بحيويتها أي قدرتها على النشاط والحركة لفترة كافية حتى تستطيع الوصول إلى البويضة وتلقيحها. ومن المفروض عند فحص عينة السائل المنوي ألا تقل هذه الحيوية في أكثر من ٤٠-٥٠% من الحيوانات المنوية بعد مرور ثلاث ساعات، وفي أكثر من ١٠% بعد مرور ٢٤ ساعة.

أما حدوث ضعف سريع في الحيوية فإنه يمنع حدوث التلقيح والحمل، وقد وجد أن ذلك يحدث لأسباب مختلفة مثل: الإصابة بدوالي الخصية.

- وجود التهاب موضعي كالتهاب البروستاتا أو التهاب الحويصلات المنوية.

وفي حالات نادرة يكون السبب هو وجود أجسام مضادة للحيوانات المنوية تؤدي لالتصاقها ببعضها وبالتالي لا تكون قادرة على الحركة الطبيعية والوصول للبويضة وإحداث التلقيح.

وهذه الأجسام المضادة قد تتكون بجسم الزوج أو قد ينتجها جسم الزوجة خطأ مناعي. بمعنى أنه يتعامل مع الحيوانات المنوية للزوج على أساس أنها أجسام غريبة! ومثل هذه الحالات السابقة تحتاج إلى بحث دقيق لمعرفة السبب المؤدي إلى ضعف الحيوية وعلاجه.

◆ وفيما يلي نتائج فحص عينة من السائل المنوي ذات مواصفات طبيعية تماماً:

اللون: لؤلؤي - أبيض مائل للرمادي.

التفاعل قلوي 8 - 8.3 (PH).

الحجم: 2-3 سنتيمتر مكعب.

العدد: 60 مليوناً لكل سنتيمتر مكعب.

الحيوية: 80% أو أكثر لها القدرة على الحركة بعد ساعة.. والبعض يبقى نشطاً حتى 2-24 ساعة.

الشكل: شكل طبيعي وحجم طبيعي للرأس والذيل مع وجود أشكال غير طبيعية بنسبة أقل من 15%.

خلايا صديدية: لا يوجد أو قليل .

كرات دم حمراء: لا شيء .

بكتيريا : لا شيء .

طفيليات : لا شيء .

◆ أسباب أخرى للعقم عند الرجال:

◆ عيوب بالعضو الذكري: مثل القصر الشديد أو وجود فتحة البول والمني في غير مكانها الطبيعي.

◆ كثرة الجماع أو قلته: فالأولى قد تؤدي لخروج حيوانات منوية غير ناضجة.. وقلة الجماع تقلل من فرصة اللقاء بين الحيوان المنوي والبويضة التي تخرج في أوقات معينة وتظل صالحة للتلقيح لفترة قصيرة.

◆ عيوب بالخصية: مثل غياب الخصيتين لوجودهما داخل تجويف البطن أو عدم وجودهما أصلاً لأسباب خلقية وهذا أمر نادر جداً.

◆ **أمراض هرمونية:** مثل ضعف نشاط الغدة الدرقية وأمراض الغدة النخامية وزيادة نشاط الغدة فوق كلوية.. فكل ذلك يمكن أن يؤدي إلى فشل إنتاج الحيوانات المنوية في الخصيتين.

◆ **الالتهابات:** مثل التهاب الغدة النكفية.. فمن ضمن مضاعفاتها بعد البلوغ حدوث التهاب بالخصية قد يسبب العقم.. ومثل الأمراض المنهكة للقوى عموماً كبعض حالات السل.

◆ **التعرض للإشعاع بجرعات كبيرة:** مما يوقف نشاط تكون الحيوانات المنوية.

◆ **الإصابات:** مثل إصابة الخصية في حادث مثلاً.. مما يؤدي إلى فشل إنتاج الحيوانات المنوية.

◆ **هل الرجل غير القادر على الإنجاب هو أيضاً غير قادر على الجماع؟**

وأحتتم حديثي عن أسباب العقم عند الرجال بتوضيح هذا الاعتقاد الخاطئ الشائع بأن الرجل غير القادر على الإنجاب هو أيضاً مشكوك في أمره بالنسبة لقدرته على الجماع!!  
فالحقيقة أن هذا شيء وهذا شيء آخر تماماً ونادراً ما يربط بينهما أسباب مشتركة.  
فالرجل الذي لديه مثلاً ضعف في الخصوبة بسبب نقص عدد أو ضعف حيوية الحيوانات المنوية هو من الناحية الجنسية سليم تماماً ومثله كمثل من لديه عدد مهول من الحيوانات المنوية بالنسبة لقدرته على الأداء الجنسي.

## المضادات الحيوية وتأثيرها الضار على المرأة



**أعاني من إفرازات مهبلية ورغبة في الهرش بعد الانتهاء من العلاج بمضادات حيوية.. فما**

**سر ذلك؟**

- هذا نتيجة للإصابة بعدوي مهبلية وهي غالباً عدوي المونيليا (انظري كذلك: الإفرازات المهبلية وأسرارها الخفية). أما سبب حدوث هذه العدوى بعد العلاج بالمضادات الحيوية، بافتراض طول مدة العلاج واستعمال مضادات حيوية واسعة المجال، فذلك له "قصة" صغيرة.. يعيش في مهبل المرأة بصفة طبيعية نوع من البكتيريا النافعة (لاحظني أن هناك النافع والضرر من البكتيريا) تسمى: عُصيات دوديرلين (Doderlein bacilli).. ومصدر نفع هذه البكتيريا هو أنها تتفاعل مع مادة طبيعية اسمها جليكوجين (Glycogen) توجد في الخلايا المهبلية، ويسفر هذا التفاعل عن خروج حامض اللكتيك

(lactic Acid).. وهذا الحامض بمثابة مطهر طبيعي للمهبل ويعوق نشاط الميكروبات التي تهدده بالغزو.. أي أنه يحمي الأعضاء التناسلية من العدوى.

وفي حالة تناول المرأة لمضادات حيوية واسعة المجال، خاصة إذا كان ذلك لفترة طويلة، فإن هذه المضادات الحيوية تقضي على أنواع كثيرة من البكتيريا دون أن تفرق بين النافع والضار منها، ولذلك فهي تقضي على هذه البكتيريا النافعة التي تعيش في المهبل لحمايته، وبالتالي تنخفض درجة حموضة المهبل الطبيعية، نظراً لعدم تكون حمض اللكتيك، وذلك يساعد على زيادة فرصة العدوى بالميكروبات المختلفة بما فيها الميكروبات الموجودة أصلاً في حالة كمون، حيث يتيح لها القضاء على زميلاتها من البكتيريا النافعة فرصة للانتعاش والانتشار وإصابة المهبل بالعدوى، ومن أهم هذه الميكروبات هي الخمائر (الفطريات) حيث تتاح لها فرصة كبيرة للانتعاش فتحدث عدوى المونيليا بأعراضها المميزة كالرغبة في هرش المهبل والفرج وزيادة الإفرازات المهبلية وظهورها بلون أبيض .

ولذلك فإننا ننصح كل سيدة، وخاصة ممن بلغن سن اليأس نظراً لانخفاض درجة حموضة المهبل عند هذه السن بسبب انخفاض مستوى الاستروجين، ألا تستعمل المضادات الحيوية واسعة المجال إلا في الضرورة القصوى وباستشارة الطبيب، ويمكن تعويض هذا الانخفاض في درجة الحموضة، بسبب تناول المضادات الحيوية، وخاصة في حالة بدء ظهور أعراض العدوى الفطرية بعمل غسيل مهبلي من الخل المخفف بالماء.

## الرضاعة والثدي الصغير



**أعاني من صغر حجم الثدي.. وأتساءل: هل يمكن أن يمنع ذلك من رضاعة طفلي في المستقبل؟**

– هناك اعتقاد خاطئ شائع بين النساء هو أن قدرة المرأة على القيام بمهمة الرضاعة الطبيعية تعتمد على مقدار حجم الثدي، أي بمعنى أن المرأة ذات الثدي الكبير يمكنها ذلك بكفاءة، بينما لا يصلح الثدي الصغير للقيام بالرضاعة!.. والخطأ في ذلك هو أن حجم الثدي يعتمد أساساً على مقدار الدهون الموجودة به، أي على حجم الجزء الدهني والذي يشارك في تكوين الثدي وهذا الجزء لا يقوم بإفراز اللبن، وإنما يتولى ذلك الجزء الآخر المشارك له في تكوين الثدي وهو الجزء العُدِّي. وبناء على ذلك فإن الثدي الصغير تقل به

كمية الدهون لكنه لا يزال قادراً على القيام بوظيفة الرضاعة من خلال الجزء الغدّي الذي لا يتأثر حجمه كثيراً بصغر حجم الثدي.

## حبوب منع الحمل وتأثيرها على الجلد



لاحظت ظهور بقع بنية على الخدين بعد استعمال حبوب منع الحمل.. فهل هناك تأثير

لهذه الحبوب على الجلد والبشرة؟

- هناك تأثيرات عديدة..

فمع استعمال حبوب منع الحمل، تتعرض بعض السيدات للأضرار بالبشرة بصور مختلفة لكنها تختفي بعد التوقف عن تناول الحبوب، وهذه تشمل ما يلي:

◆ **ظهور كلف:** وهذا عبارة عن بقع بنية اللون تظهر بجلد الخدين والأنف وأحياناً فوق الشفة العليا، وهذا الكلف أشبه بكلف الحوامل الذي يظهر في بداية الحمل، ويظهر على الخدين كشكل جناحي الفراشة.

◆ **حساسية جلدية:** حيث وجد أن هرمون الاستروجين الموجود بالحبوب يزيد عند بعض السيدات من حساسية الجلد في الأماكن المعرضة لضوء الشمس، فيظهر بها طفح جلدي (حبوب) تختفي بعد التوقف عن تناول الحبوب.

◆ **بروز الأوعية الدموية بالجلد:** كما يتسبب هرمون الاستروجين في تمدد الأوعية المغذية للجلد، وتبدو بارزة ومرئية بوضوح على غير العادة. أو حياناً تظهر بالجلد تجمعات دموية صغيرة تنفرغ منها الشعيرات الدموية المتمددة فتأخذ شكل "النجمة" .. وهذه تظهر عادة على الوجه والرقبة والصدر.

◆ **تأثير الحبوب على الشعر:** وأحياناً يحدث أن يتساقط شعر الرأس أثناء فترة استعمال الحبوب، وأحياناً أخرى يحدث ذلك بعد التوقف عن تناولها خلال شهر أو أكثر وفي هذه الحالة ننصح باستشارة الطبيب لاستبدال حبوب منع الحمل بوسيلة أخرى.

◆ **حبوب منع الحمل وحب الشباب:** أما "الحسنة الوحيدة" لحبوب منع الحمل بالنسبة للبشرة هي مداواتها حب الشباب، نظراً لأن هرمون الاستروجين هو أحد وسائل علاج حب الشباب، لذا قد تلاحظ المصابات بحب الشباب اختفاء الحبوب تدريجياً خلال أشهر قليلة منذ تناولهن الحبوب.

◆ احذري: حبوب منع الحمل تساعد على العدوى الفطرية: وهذه أيضاً إحدى مساوئ حبوب منع الحمل المرتبطة بالجلد.. حيث تزداد فرصة التعرض للعدوى الفطرية كعدوى المهبل (المونيليا) والتي سبق توضيحها.

## سؤال في الشبق



### ما الشبق الجنسي؟

- هذا هو ما يسمى طبيياً: نيموفومانيا، وهو يصف الحالات التي يُصعب إشباعها جنسياً لوجود اضطراب بالرغبة الجنسية أو هوس جنسي يجعل المرأة شديدة الولع بالممارسة الجنسية دون إشباع تام، لكن يجب ألا نخلط بين هذا النوع النادر من الاضطرابات الجنسية، وبين الحالات التي تتميز فيها المرأة بقدر جنسية عالية مما يجعلها لا تصل إلى حد الإشباع إلا بعد تكرار الجماع، أو الوصول إلى الذروة، لحوالي ثلاث أو أربع مرات.

أما وجود هذا الاضطراب الجنسي بين الرجال بمعنى وجود هم أو هوس جنسي، فإنه يطلق عليه "سايترياريز"، ويجب كذلك التفرقة بينه وبين تمتع الرجل برغبة جنسية عالية، فالأول لا يشبع، أما الثاني فيمكن إشباعه ولكن بصعوبة وقد يحتاج ذلك إلى تكرار الجماع بطريقة مثيرة وأداء جنسي متقن.

## مشكلة العرق الزائدة عند الحوامل



أشكو من زيادة عرق الجسم، علماً بأنني في الشهر الثالث من الحمل. فما سر ذلك؟ وما

### العلاج؟

-تعرض كثير من الحوامل، خاصة خلال الأشهر الأولى، من الحمل لزيادة عرق الجسم وسبب ذلك يرجع إلى التغير الهرموني بجسم الحامل حيث تؤدي زيادة هرمون البروجسترون إلى رفع درجة حرارة الجسم الداخلية مما يؤدي إلى زيادة إفراز العرق لخفض درجة حرارة الجسم عن طريق التبخير.

وأحياناً يصدر هذا العرق برائحة كريهة، وذلك بسبب اختلاطه بالبكتريا والجراثيم الموجودة على سطح الجلد وتفاعلها معه، مما يؤدي إلى انبعاثه برائحة كريهة.

وللتغلب على هذه المشكلة، أي التخلص من رائحة العرق الكريهة، وخفض إفراز العرق، يجب القيام بالتالي:

◆ أخذ حمام ماء يومياً، فذلك ينظف الجلد، وينعشه، ويخلصه من البكتريا الموجودة على سطحه.

◆ يجب إزالة الشعر الموجود تحت الإبطين.

◆ يمكن استخدام أحد المستحضرات الموضعية المقاومة لرائحة العرق الكريهة، ولكن يجب الحذر من الإفراط في استخدامها إذ من الممكن أن تضر بسلامة الجلد.

◆ يجب تجنب ارتداء ملابس داخلية من الألياف الصناعية، كالنايلون، وإنما يفضل أن تكون مصنوعة من القطن حتى لا تتسبب في أعراض حساسية، وتمكن الجلد من القيام بالتنفس.

◆ كما يجب أن تكون الملابس الداخلية غير محكمة على الجلد، بحيث تسمح بتهوية الجلد إذ أن الدفء الزائد والبلل تحت هذه الملابس من أكثر ما يعرض للعدوى خاصة بالفطريات.

◆ يفضل وضع كمية من بودرة التلك بعد الاستحمام تحت الإبطين، وبأعلى الفخذين من الداخل.

### ◆ مضادات طبيعية للعرق:

◆ **عصير اللفت:** تُعصر بعض ثمار اللفت للحصول على ملء ملعقتين من العصير، ويستخدم في دهان منطقة الإبط بعد الحمام، هذه الوصفة تؤدي لاختفاء رائحة العرق لفترة طويلة.

◆ **خل التفاح:** هذا من أفضل أنواع الخل، ويستخدم بالطريقة السابقة، وقد يؤدي في البداية لحرقان بسيط بالجلد لكنه سرعان ما يزول.

## الوصايا العشر لسلامة جهازك التناسلي



[١] ممنوع بتاتا.. أن تكون حركة اليد من الخلف للأمام أثناء غسل المهبل أو تخفيفه (يؤدي ذلك إلى جلب الميكروبات من الشرج إلى الفرج.. وهو أحد الأسباب الشائعة لالتهاب المهبل بالمونيليا أو التريكوموناس).

[٢] ارتدي ملابس داخلية قطنية ولا ترتدي ملابس داخلية مصنوعة من ألياف صناعية، كالنايلون، لأن القطن يمتص العرق، ويسمح بتهوية الفرج (عليك أن تختاري أشكالاً أنيقة ويفضل ألا ترتديها وقت الجماع لأن أغلب الرجال لا يحبون بالملابس الداخلية القطنية!)، ولا ترتدي عموماً ملابس ضيقة حول الحوض (كالبنطلون الجينز).. ونصح بذلك لأن كثرة العرق (البلل) والدفع عند منطقة الفرج عامل مهم يساعد على العدوى الفطرية (المونيليا)، كما أنه قد يساعد على حكة الفرج.

[٣] تجنبي تعريض الفرج لمواد كيماوية، خاصة إذا كنت قد بلغت سن اليأس أو تعانين من حكة بالفرج، لأن ذلك يعرض الفرج والمهبل للجفاف وقد يؤدي لحساسية جلدية وحكة (هرش).

وهذه الكيماويات مثل: مزيلات الرائحة الموضعية- المطهرات الكيماوية- الصابون ذو الرائحة (يفضل صابون زيت الزيتون أن الجليسرين)- حمامات صابون الفقاقيع.

[٤] لا تتكاسلي عن استبدال الفوط الصحية (الحفاضة) بصفة يومية أثناء فترات الحيض، ولا تتكاسلي كذلك عن تنظيف الفرج وغسله بالماء بعد الجماع مباشرة، ذلك لأن بقاء دم الحيض أو مخلفات الجماع (المني والإفرازات المهبلية) تساعد على انتشار الجراثيم وحدوث عدوى مهبلية.

[٥] حاولي ألا تعتمد على استعمال "اللؤلؤ" إذا كنت تتعرضين لعدوى متكررة بالمهبل.. مثل المونيليا. (يعتبر الخيط المتدلي من اللؤلؤ والمر بقناة المهبل بمثابة وسيلة مواصلات سهلة لنقل الجراثيم).

[٦] تجنبي استعمال المضادات الحيوية الواسعة المجال لفترة طويلة لأنها تقضي على أنواع كثيرة من البكتيريا بما فيها النوع النافع الذي يتواجد في المهبل بصورة طبيعية ويحميه من غزو الميكروبات مثل الكانديدا (الميكروب المسبب للمونيليا).

[٧] لا تستعملي حبوب منع الحمل إلا باستشارة الطبيب، ولا تعتمد على غيرها لفترة طويلة لأن ذلك يعرض للإصابة بسرطان الثدي، لاحظي كذلك أن استعمال الحبوب يزيد من فرصة عدوى الجهاز التناسلي.

[٨] تجنبي تماماً استعمال الفوط الخاصة بالآخرين، خاصة في تحفيف الفرج، واستعمال المراحيض العامة (يمكن وضع لفة ورق على المرحاض)، وتجنبي البقاء دون اغتسال بعد الخروج من حمام السباحة.. فكل ذلك يساعد على عدوى الجهاز التناسلي. (وطبعاً.. لا بد من الالتزام بالعفة للغرض نفسه).

[ ٩ ] اهتمي بغذائك.. فالغذاء الجيد المتوازن في عناصره الغذائية يزيد من مقاومة الجسم للعدوى بما في ذلك الجهاز التناسلي، ويُحسّن الصحة الجنسية، ويحفظ لجلد الفرج ليونته ويمنع عنه الجفاف، وينصح بصفة عامة بزيادة الاعتماد على تناول الخضراوات والفواكه الطازجة النيئة لاحتوائها على فيتامينات عديدة ضرورية مثل فيتامين "أ" اللازم لصحة الجلد.

[ ١٠ ] لا تتكاسلي عن استشارة الطبيب عن أي متاعب تظهر وترتبط بجهازك التناسلي ولا تجدي لها تفسيراً مثل ألم الجماع خاصة، أو زيادة الإفرازات المهبلية.

## مريضة القلب وحبوب منع الحمل



هل هناك خطر من استعمال حبوب منع الحمل علماً أنني أصبت بحمى روماتيزمية قديمة أدت إلى حدوث ضيق بسيط بالصمام الميترالي، علماً بأن حالة القلب متكافئة كما يقول الأطباء؟

-نحن ننصح بصفة عامة بعدم استعمال مريضات القلب لحبوب منع الحمل، أما بالنسبة لحالتك فيمكن استثناء ذلك إذا كانت حالة القلب متكافئة، وتقومين بأعمالك المنزلية دون مشقة، لكن يجب مراجعة الطبيب كل فترة، وليكن ذلك من ثلاثة إلى ستة أشهر، ليطمئن على سلامة القلب وعدم حدوث أي أضرار من استعمال الحبوب.

## مبيض واحد لا مبيضين!!



أدت إصابتي بورم بأحد المبيضين إلى استئصاله.. فهل معنى ذلك أنني لا أستطيع الإنجاب؟

- طبعاً.. لا : إن استئصال أحد المبيضين لا يعني إطلاقاً فقد القدرة على الإنجاب ، وإنما قد يقلل إلى حد ما من فرصة حدوثه، وذلك لأن المبيض الآخر لا يزال يقوم بإنتاج البويضات التي تخرج للتلقيح، وإنتاج الهرمونات اللازمة لحدوث الدورة الشهرية. أو بمعنى آخر نقول: إنه مادامت هناك دورة شهرية فإن هناك فرصة للحمل.. وذلك باستثناء وجود أسباب أخرى تؤدي إلى العقم.

## الدوالي وحبوب منع الحمل..



أصبت في الفترة الأخيرة بدوال واضحة علما بأنني أستعمل حبوب منع الحمل.. فهل هي

السبب؟

- هذا أمر مستبعد.. لكننا ننصح بعدم الاستمرار في استعمال الحبوب ما دام هناك دوال إذ أن هناك فرصة للإصابة بجلطة في الساق بسبب الدوالي واستعمال حبوب منع الحمل يمكن أن يزيد من فرصة حدوث هذه الجلطة إلى درجة كبيرة.. عادة يكون وراء حدوث الإصابة بالدوالي عامل وراثي يؤدي إلى ضعف خلقي بالأوردة؛ ولذلك فإنه يمكنك التأكد من وجود هذا العامل إذا كانت الإصابة بالدوالي منتشرة بين أفراد عائلتك..

وبصفة عامة ننصح بعدم الوقوف لفترة طويلة واستشارة طبيب الجراحة العامة أو جراحة الأوعية الدموية لتحديد العلاج المناسب.

## العزل والحمل..



اعتمدت أنا وزوجي على طريقة العزل لتنظيم الحمل لكنني حملت رغم ذلك.. فبماذا

تنصحنني؟

-إن طريقة العزل، بمعنى أن يسحب الزوج عضوه ويقذف خارجا ، ليست من الطرق المضمونة تماما لمنع الحمل، لاحتمال سقوط بعض المني على الفرج، أو لاحتمال حدوث قذف خفيف داخل المهبل قبل أن يهيم الزوج بسحب عضوه خارجا، كما أن هذه الطريقة لها بعض الأضرار فهي تحول دون الاستمتاع الجنسي الكافي وقد تعرّض الزوجة للاحتقان بأعضائها التناسلية بسبب ذلك.

نصيحتي لك.. إذا شئت تنظيم الحمل، أن تستعملي اللولب أو الحبوب أو العازل الطبي بالنسبة لزوج ، وعموما يفضل استشارة الطبيب لاختيار الوسيلة المناسبة.

## دم بعد الولادة..



قمت بالولادة منذ شهرين ونصف لكنني لا أزال أعاني من نزول دم وإفرازات عفنة.. فهل

هذا أمر عادي؟

- في الأسابيع الستة الأولى بعد الولادة ينقص وزن الرحم تدريجياً (من حوالي رطلين إلى حوالي أوقيتين) وتسمى هذه العملية بـرجوع الرحم على ذاته- أي ضموره إلى ما كان عليه- وأثناء حدوث ذلك يُمتصُّ جزء من المواد الزائدة التي يشتمل عليها الرحم المتضخم، ولكن جزءاً منها يخرج من الجسم على هيئة السائل النفاسي، وتخرج بهذه الطريقة بقايا الغشاء السميك المبطن للرحم، وبذا يعود إلى حجمه الطبيعي، وفي البداية يكون هذا الإفراز غزيراً يغلب عليه الدم لكنه يقل تدريجياً، ويصير أخيراً عديم اللون ويغلب أن يختفي بعد ٣ أو ٤ أسابيع من الولادة.

أما في حالة استمرار النزيف لأكثر من شهرين فيجب استشارة الطبيب وكذلك في حالة ظهور إفرازات عفنة خاصة مع وجود ارتفاع بدرجة الحرارة، حيث يكون هناك احتمال كبير في حدوث عدوى ميكروبية للسيدة النفساء.

## تكبير الثدي الصغير



أنا فتاة في الثانية والعشرين من العمر.. مشكلتي صغر حجم الثديين مما يجعلني قلقة

بخصوص الزواج.. فهل من علاج؟

-أولاً.. إن الثدي الصغير يمكنه عادة القيام بعملية الرضاعة بكفاءة؛ إذ أن حجم الثدي يعتمد أساساً على الجزء الدهني منه.. أما الجزء الآخر منه، وهو الجزء الغدّي، فهو يقوم بإفراز لبن الرضاعة.

وثانياً.. إن الزواج وتكرار الحمل والولادة كل هذا كفيل بأن يزيد من حجم الثدي بدرجة واضحة.

وثالثاً.. إن طرق تكبير الثدي مثل طريقة حقن الهرمونات أو طريقة حقن مادة من اللدائن خلف نسيج الثدي لزيادة بروزه هي طرق غير مألوفة وقد تؤدي للإصابة بالسرطان؛ ولذلك لا ينصح بالاعتماد عليها، أما الطريقة المناسبة: فهي عمل تمارين

رياضية للثديين مثل الإمساك بكرة بين اليدين في مستوى الصدر.. والضغط عليها بالكفين بقوة.. ثم الاسترخاء وإعادة التمرين.

مثل هذه التمرينات تعمل على تقوية العضلات خلف الثديين وزيادة ورود الدم إليهما مما يساعد على زيادة حجمهما، لكن ذلك يحتاج إلى فترة طويلة من التمرينات لا تقل عن شهر للوصول إلى نتيجة واضحة.

## لا داعي للقلق.. أيتها الفتاة!!



أعاني من هرش شديد بأعضائي التناسلية، وقد لاحظت ذات مرة نزول نقطة دم على أصابعي.. فهل هذا يعني حدوث تلف بغشاء البكارة؟

- هذا أمر مستبعد... أغلب الظن أن هذا الدم ناتج من جرح بسيط يجلد الفرج بسبب الحكمة الشديدة بأظافر الأصابع.. ويُحتمل أن يكون هذا الدم هو دم الحيض. وعموماً.. فإنه من الصعب تماماً أن يؤدي هرش الفرج إلى تلف الغشاء إلا إذا حاولت العبث بأصابعك وتقومين بحكٍ عنيف. وأنصحك كذلك باستشارة الطبيب لعلاج هذه الحكمة.. حتى لا تضطري لتكرار ذلك مع ما يصحبه من قلق وظنون.

## الشفران ولونهما الغريب!



الاحظ أن الشفرين لونهما بني داكن.. فهل هذا أمر عادي؟  
- نعم.. فجلد الشفرين يكون عادة أغمق لونا من جلد الجسم.. وهو ما بين اللون البني الفاتح إلى اللون البني الغمق جداً.

## هناك بدائل كثيرة.. فلا تقلقي!



لا أستطيع أخذ حبوب تنظيم الحمل لأنني في الحقيقة لا أستطيع بلع أية أقراص.. وفي الوقت نفسه يرفض زوجي استعمال الواقي الذكري.. فما الحل؟؟



## مشكلة عدم انتظام الدورة عند الفتيات



أنا فتاة حديثة البلوغ.. أعاني من عدم انتظام مواعيد الحيض طوال الأشهر السابقة..  
فهل ذلك يعني وجود مشكلة صحية؟

- إن ما تشكين منه يعتبر أمراً طبيعياً تماماً.. فعادة ما تكون الدورة غير منتظمة في العام الأول أو العامين الأولين لابتداء حدوثها، وعادة ما تنتظم بعد ذلك.  
كما يلاحظ أن الدورة في هذه الفترة تكون عادة غير مصحوبة بآلام وذلك لعدم حدوث تبويض (أي خروج بويضات من المبيض للتلقيح).. ولذلك غالباً لا يحدث حمل إذا حدث وتزوجت الفتاة خلال العامين الأولين من ابتداء الدورة الشهرية لها.

## بلوغ ولكن بدون حيض!!



رغم بلوغي سن السادسة عشرة فإن دم الحيض لم ينزل حتى الآن.. أرجو إفادتي.  
- إن سن البلوغ يتراوح ما بين ١٠-١٧ سنة.. ولذلك لا ينبغي القلق لتأخر حدوث الطمث الأول وخاصة إذا كانت الأم أيضاً قد تأخرت في حدوث طمثها الأول.  
ويبلغ الفتاة سن السادسة عشرة دون حدوث طمث يجب أن نلاحظ شيئاً مهماً للغاية وهو وجود علامات البلوغ الأخرى أو غيابها، وهذه مثل: زيادة نمو الثديين وظهور شعر العانة والإبطيين وتوزيع الدهون في الجسم مما يكسب الفتاة الشكل النسائي المميز.  
فإذا ظهرت علامات البلوغ دون ظهور الطمث فإنه يمكن الانتظار حتى سن السابعة عشرة. أما إذا تأخر الطمث عن ذلك فلا بد من استشارة الطبيب لعمل البحوث اللازمة لمعرفة السبب وهو يتعلق عادة بوجود اضطراب هرموني بالجسم، وهناك حالة خاصة يجب فيها استشارة الطبيب مبكراً وهي إذا ما أحست الفتاة بآلام في أسفل البطن تتكرر شهرياً في نفس الميعاد، ففي هذه الحالة قد يكون هناك انسداد لغشاء البكارة، فنجد أن الطمث يحدث شهرياً ولكن لا يظهر لأنه يختزن داخل المهبل والرحم، وفي هذه الحالة لا بد من إجراء عملية يتم فيها فتح غشاء البكارة للسماح للدم المختزن بالنزول.

## ثدي أكبر من الثدي



أشكو من وجود اختلاف بين حجم الثديين.. حيث يبدو أحدهما أكبر من الآخر.. فما تفسير

ذلك؟

-من الطبيعي تماما ألا يتساوى حجم الثديين، فعند أغلب النساء هناك فرق بين حجميهما لكنه فرق بسيط، كما يلاحظ أن الفتاة بعد البلوغ كثيرا مالا يتمائل نمو الثديين عندها حيث يبدو أحدهما أكبر وأسرع نموا من الآخر. أما الشيء غير الطبيعي في هذا الموضوع والذي يشير إلى وجود مرض هو أن تلاحظ السيدة أنه قد طرأ تغيير على حجم أحد الثديين بحيث صار هناك اختلاف واضح في الحجم بينهما، وخاصة إذا كان هناك كذلك اختلاف في استدارة الثدي أو انغماس للحلمة به، ففي هذه الحالة يجب استشارة الطبيب لاحتمال وجود ورم بالثدي.

## الدورة منتظمة ولكن ضعيفة!



أنا فتاة في الحادية والعشرين من عمري لاحظت في الآونة الأخيرة حدوث ضعف شديد في نزول الطمث، رغم انتظام مواعيده، حيث يستمر ليومين على الأكثر وبكمية قليلة.. فهل هناك تفسير؟

- إن السبب الغالب وراء ذلك هو وجود ضعف في الصحة العامة سواء للإصابة بمرض شديد منهك كالحميات التيفودية عموماً، أو وجود مرض مزمن يؤثر على الصحة العامة كمرض السكر أو الدرن الرئوي، أو نتيجة لنقص أو سوء التغذية أو الإصابة بالطفيليات كالانكلوستوما. وبناء على ذلك، فإن العلاج يعتمد على الاهتمام بالناحية الغذائية، وتناول مجموعة فيتامينات، ويفضل كذلك إجراء فحص للدم، وعمل تحليل للبراز.

## العادة السرية وأضرارها الخفية



**أنا فتاة في العشرين من العمر أمارس العادة السرية من وقت لآخر.. ولا أستطيع الإقلاع عنها فماذا أفعل؟ وهل هناك أضرار من هذه العادة؟**

- طبعاً هناك أضرار!.. وهذه تتوقف على طريقة ممارسة هذه العادة غير الحميدة فإذا لجأت الفتاة لإدخال أصبعها بعنف أو استعانت بأجسام غريبة فقد يؤدي ذلك لحادث تمزق لغشاء البكارة وقد لا يحدث تمزق وإنما يحدث اتساع للغشاء مما يؤدي إلى صعوبة فضّه في ليلة الزفاف وبالتالي عدم نزول دم.

ومن ناحية أخرى، فإن ممارسة هذه العادة السيئة تؤدي لأضرار نفسية كتأنيب الضمير والقلق والتوتر؛ لأنها من ناحية لا تتناسب مع الخلق القويم ومبادئ الإسلام الخفيف، ومن ناحية أخرى لا تؤدي لإشباع الفتاة جنسياً وهذا يصيبها كذلك باحتقان في الحوض واضطراب في الدورة الشهرية.

وهذه الأضرار كافية بآلاً تفكر أي فتاة في ممارسة هذه العادة اللعينة وأفضل ما يساعدها على ذلك هو توجيه اهتمامها لأنشطة مفيدة كالقراءة أو ممارسة الرياضة أو الحياكة.. وأن تواظب على إقامة الصلاة وتراعي الله في كل ما تفعل.

## ماء الزوجة...!



**هل هناك علاج يمكن أن يزيد من تجاوب الزوجة مع زوجها جنسياً.. وهل هناك أضرار من عدم نزول ماء الزوجة؟**

- أولاً لا يوجد شيء علمي اسمه ماء الزوجة!.. فهذه التسمية العامية تصف الإفرازات التي تخرج من الغدد حول المهبل بسبب الإثارة الجنسية والتي تزداد بشكل واضح مع زيادة الهياج الجنسي وبلوغ الزوجة مرحلة الشبق (قمة الاستمتاع الجنسي).  
وثانياً، فإن عدم ظهور هذه الإفرازات يعني كما هو واضح من الشكوى - عدم تجاوب الزوجة جنسياً مع زوجها، ولذلك أسباب عديدة مثل عدم إحساسها بالحب نحوه، أو لضعف الزوج جنسياً، وقد ترجع كذلك لبرود الزوجة الجنسي لأسباب مختلفة

مثل ضعف إثارة الزوجة بسبب إجراء عملية الختان (الطهارة)، أو لإحساسها بآلام أثناء الجماع.

ولزيادة هذا التجاوب يجب البحث عن سببه وعلاجه..

وليس هناك أضرار مباشرة يمكن أن تصيب الزوجة من عدم خروج هذه الإفرازات.. ولكن نظرا لأن هذا الأمر يعني من ناحية أخرى عدم إشباعها جنسيا فإن ذلك يمكن أن يصيبها باحتقان في الحوض واضطرابات بالدورة الشهرية، كغزارة دم الحيض، هذا إلى جانب الأضرار النفسية لعدم الإشباع الجنسي كالعصية الزائدة أو الاكتئاب.

## الدورة.. والرجيم



أنا فتاة في العشرين من العمر، قمت بعمل رجيم قاس، ولاحظت بعد ذلك انخفاض كمية دم الحيض بدرجة واضحة وعدم انتظامها. نصحتني بعض الصديقات بالعلاج بحبوب منع الحمل.. فماذا أفعل؟

- إن سبب مشكلتك، كما هو واضح تماما، يرجع إلى الإصابة بضعف في الصحة العامة ونقص الفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية الضرورية لصحة الجسم وانتظام وظائفه، وهذا كفيل بضعف الطمث وتأخره وعدم انتظامه.

وبناء على ذلك، يكون العلاج بتصحيح هذه الناحية، وذلك بالاهتمام بالناحية الغذائية بمعنى الالتزام بتناول وجبات الطعام الرئيسية وتناول غذاء متوازن في عناصره الغذائية وهي البروتينات والكربوهيدرات (النشويات والسكريات) والدهون والفيتامينات، ولا مانع من الإقلال إلى حد ما من تناول الكربوهيدرات لمساعدة إنقاص الوزن وكذلك الإقلال من تناول الدهون إلى أقصى حد، ونصح كذلك بتناول مجموعة فيتامينات تكون غنية بالحديد خاصة، أما بالنسبة للعلاج الهرموني (العلاج بحبوب منع الحمل) فلا ننصح به إطلاقا خاصة بالنسبة للفتيات.

## أفيدونا أفادكم الله..



نحن الزوجات الجدد نرجو أفادتنا بطرق العناية بالحامل ومواعيد عرضها على الطبيب؟

أولاً: ننصح بعدم تناول أي دواء، خاصة خلال الشهور الثلاثة الأولى، إلا بعد استشارة الطبيب؛ لأن بعض الأدوية يمكن أن تشكل خطراً كبيراً على الجنين خلال فترة تكوينه وتعرضه للإصابة بالتشوهات.

ثانياً: يجب أن تعتني كل حامل بغذائها وأن تلاحظ أن طعامها لم يعد لها وحدها فهناك جسد آخر يتغذى معها.. ومن الضروري اختيار الغذاء المناسب لينمو الجنين على ما يرام. وبصفة عامة يجب الحرص على تناول الأغذية التالية بصفة يومية:

اللبن: وهو ضروري لاحتوائه على نسبة مرتفعة من الكالسيوم اللازم لضمان سلامة نمو أسنان الجنين وعظامه كما أنه مصدر مهم للبروتينات اللازمة لبناء أنسجته. يؤخذ منه يومياً عدد ٢ كوب على الأقل ويراعي إزالة القشدة (الوجه) عنه ذلك بالإضافة لتناول منتجات الألبان كالزبادي والجبين.

الخضراوات والفواكه: يوصي بتناول كمية مناسبة من الخضراوات والفواكه النيئة يومياً، فمثلاً يؤخذ طبق سلطة خضراوات وطبق فاكهة.

(تحتوي الخضراوات والفاكهة على نسبة مرتفعة من مختلف الفيتامينات والمعادن).

اللحوم: ويفضل منها اللحوم البيضاء (الأسماك والطيور)، ويراعي نزع الدهن عنها. وتعتبر اللحوم مصدراً أساسياً للبروتين الحيواني، كما يوصي بتناول البروتين النباتي كذلك وهو يتوافر في الحبوب بصفة عامة كاللوبيا والعدس والبقول.

البيض: يجب أن تتناول على الأقل بيضة واحدة يومياً، فهو غذاء مفيد جداً للحامل بفضل احتوائه على نسبة مرتفعة من الحديد اللازم لتكوين دم الأم وجنينها.

الخبز: ولا ينبغي أن تهمل الحامل تناول الخبز، لأنه يساعد على الوقاية من حدوث الإمساك، الذي يتعرض له الحوامل، وذلك لأنه يزيد من كتلة الفضلات مما يسهل إخراجها، ويفضل تناول الخبز الأسمر (البلدي) فقد ثبت أن له فوائد أخرى صحية.

الإقلال من ملح الطعام: يجب على الحامل أن تقلل من تناول الملح في الطعام قدر المستطاع، وكذلك المأكولات المملحة عموماً كالفسيح والسردين والرنجة، وذلك لأن التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على جسم الحامل تساعد على احتجاز الملح به، فلا داعٍ لاحتجاز المزيد لأن ذلك قد يؤدي لارتفاع ضغط الدم، وتورم القدمين، وظهور الزلال في البول، وهذه الحالة يطلق عليها اسم "تسمم الحمل".

السوائل: يجب الاهتمام بتناول كمية كافية من السوائل وأهمها الماء، فيؤخذ يومياً حوالي ٥ أكواب من الماء إلى جانب سوائل أخرى كالحساء وعصائر الفاكهة.

**مجموعة فيتامينات:** وزيادة في الحرص على سلامة الحامل وجنينها وتجنبنا لحدوث نقص بعض أنواع الفيتامينات أو المعادن، يفضل أن تتناول الحامل مجموعة فيتامينات ومعادن خاصة خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.

**ثالثا:** يراعي أن تلبس الحامل ملابس متسعة مريحة، وأهم ما يجب مراعاته بصفة عامة ألا تتسبب في الضغط على منطقة البطن وأعلى الفخذين كما يراعي أن تكون حمالة الثديي(السونتيان) مناسبة في الحجم وشرائط أكتافها عريضة حتى تشد الثديين جيدا إلى أعلى وإلى الداخل دون أن تضغطهما بشدة، وغالبا لن تحتاجي إلى شراء حمالات متسعة بعد بلوغ الشهر الخامس، ففي تلك الفترة يكون الثدي غالبا قد وصل إلى أكبر حجم له. وتجنبي ارتداء حوارب ضيقة أو حوارب برباط حول الفخذين حتى لا تعوق مسار الدم في الساقين فتزيد فرصة إصابتك بالدوالي وتشنج العضلات.

أما بالنسبة للأحذية، فيراعي أن يكون الحذاء ذا كعب منخفض أو بدون كعب تماما عن أن يكون بكعب عال فهذا يريح جسمك، ويحفظ توازنه، ويجنبك آلام الظهر التي تزداد فرصة حدوثها مع زيادة تقوس الظهر مع تقدم الحمل.

**رابعا:** من الضروري جدا أن تعتبري الحمل عملية طبيعية تماما لا ينبغي أن تعوق مسيرة حياتك الطبيعية، فخذني الأمور ببساطة.. ولا تحاولي أن تعكري مزاجك لأن كثرة الانفعالات لها تأثير ضار على الحمل، ويجب كذلك أن تزيد من العناية بأسنانك حتى تتجنبي أي متاعب بها قد تضطرك لتناول أدوية أو تؤثر على نظامك الغذائي، ويراعي كذلك أن تأخذي قدرا كافيا من النوم، ولا مانع من الاستمرار في العمل حتى الأسابيع الستة الأخيرة السابقة للولادة بشرط ألا يكون عملا شاقا، ويمكن استشارة طبيبك الخاص في ذلك.

**خامسا:** بالنسبة لمواعيد العرض على الطبيبة، فننصح أن تكون وفق النظام التالي، خاصة في حالات الحمل الحرجة:

كل ٤ أسابيع حتى الأسبوع ٢٨ من الحمل.

كل أسبوعين ابتداء من الأسبوع ٢٨ إلى الأسبوع ٣٦.

كل أسبوع واحد ابتداء من الأسبوع ٣٦ لحين الولادة.

وإن لم تستطع الحامل القيام بذلك فإنه يجب على الأقل أن تعرض نفسها على الطبيبة كل شهر خلال الشهور السبعة الأولى ثم كل ١٥ يوما حتى ميعاد الولادة.

## الولادة وغشاء البكارة



لم يحدث لي فض لغشاء البكارة في ليلة الزفاف، وقالت الطبيبة: إنه من النوع المطاط وسيُفَضُّ تلقائياً عند الولادة. والآن وقد صرت حاملاً.. أشعر بالقلق بسبب هذا الموضوع..  
فبماذا تنصحنني؟

الغشاء المطاطي هو نوع نادر الوجود من غشاء البكارة ولا يحدث له فض بعضو الزوج لأنه يمتط أي يسمح بالإيلاج دون أن يتمزق، ومشكلة هذا النوع أنه قد يثير الشك في عفة الزوجة لأنه لا يتمزق ولا ينزل دم. وفي هذه الحالات يمكن للطبيبة ببساطة أن تتأكد من وجود هذا النوع من الغشاء.. ويمكن بإجراء جراحة بسيطة فض الغشاء تأكيدا لعفة الزوجة. ولكنه إذا استمرت الزوجة في معاشره زوجها دون فض الغشاء جراحيا فإن ذلك لا يؤدي لأي مشكلات سواء من حيث المباشرة أو من حيث حدوث الحمل.  
أما الوسيلة الأخرى لفض الغشاء المطاط فهي الاعتماد على عملية الولادة حيث يفرض الغشاء تلقائيا بمرور رأس الجنين خلال فتحة المهبل ودون حدوث أي متاعب للزوجة.  
كما يلاحظ أن عملية الولادة تزيل بقايا غشاء البكارة بأنواعه المختلفة، وذلك بمعنى أن الزوجة الحديثة يكون لديها بقايا من غشاء البكارة لكنه يحدث الولادة تزال تماما هذه البقايا وينتهي تماما أمر هذا الغشاء.

## حكاية طفل الأنابيب



أعاني بشدة من مشكلة عدم الإنجاب.. وأريد ان أعرف ما طفل الأنابيب؟ ومدى إمكانية الاعتماد على هذه الطريقة للإنجاب؟

- إن قصة طفل الأنابيب هي كالتالي: أحيانا يكون سبب عقم الزوجة هو عدم إمكانية اللقاء بين الحيوان المنوي والبويضة وبالتالي لا يحدث تلقيح ولا حمل، وعادة يكون سبب ذلك وجود انسداد بقنوات فالوب (الأنابيب)، أو لوجود أجسام مضادة بإفرازات عنق الرحم تؤدي لمقاومة حركة الحيوانات المنوية وتمنعها من مواصلة الرحلة إلى قناة فالوب.

وحلا لهذه المشكلة، يمكن الاعتماد على طريقة طفل الأنابيب، وهي تتلخص في أخذ بويضة من الزوجة.. من "حويلة جراف" التي يتكون بها البويضات وذلك بعد تحديد الطبيب لميعاد التبويض من خلال الفحص بالموجات فوق الصوتية ومتابعة درجة حرارة الجسم ومستوى الهرمونات في الدم، وبعد ذلك تُوضع البويضة في وعاء خاص به مادة مغذية مع حيوانات منوية مأخوذة من الزوج.

ويتم مراقبة البويضة ميكروسكوبيا وعندما يتم اتحاد البويضة مع أحد الحيوانات المنوية تترك البويضة الملقحة حتى تنقسم إلى مرحلة الخلايا الأربعة أو مرحلة الخلايا الثمان.. ثم تُسحب البويضة الملقحة (الزيجوت) داخل محقن خاص وتحقن به داخل تجويف الرحم حيث تنزرع في الغشاء المبطن للرحم وتنمو إلى جنين.

وقد اتفق فقهاء الإسلام على أنه لا مانع من الاعتماد على هذه الطريقة للإنجاب بشرط أن تكون البويضة من الزوجة والحيوانات المنوية من الزوج وأن يتم زرع البويضة داخل رحم الزوجة وأن تكون هناك ضرورة داعية إلى ذلك من قبل الزوجين، أما إذا أخذت حيوانات منوية من شخص غير الزوج أو أخذت بويضات من سيدة غير الزوجة، أو زرع الزيجوت في رحم سيدة غير الزوجة فهذا حرام.

## الاستحمام والدورة



### سمعت أنه لا يفضل الاستحمام خلال أيام الحيض.. فما مدى صحة ذلك؟

هذا خطأ تماما، فالاستحمام شيء مستحب خاصة خلال فترة الحيض لأنه يُنشط الحائض ذهنيا وجسمانيا مما يقلل من إحساسها بألم الحيض، بالإضافة لأنه وسيلة ضرورية للتنظيف والتخلص من بقايا الدم التي قد تختلط بالجراثيم وتتيح فرصة العدوى. لكنه يجب مراعاة أمرين فيما يتعلق بالاستحمام أثناء الحيض..

**أولا:** لا ننصح باستخدام ماء ساخن على أسفل البطن خاصة لأنه يزيد من كمية دم الحيض.

**ثانيا:** يفضل أن يكون الاستحمام بالبدش وليس بالبانو لتفادي احتمال وصول ماء ملوث إلى داخل تجويف المهبل مما يعرضه للعدوى في هذه الفترة الحرجة التي يكون الجهاز التناسلي فيها ذا درجة مناعة ضعيفة عن أي وقت آخر.

## انقطاع الدورة بعد الولادة



مررت بفترة ولادة حرجة منذ أربع سنوات حيث أصبت خلالها بنزيف شديد ثم انقطعت الدورة تماما بعد الولادة. وحتى الآن مع حدوث فقدان شديد في الوزن.. أريد تفسيراً!!

- انقطاع الدورة على هذا النحو يشير إلى حدوث تنكز (موت) أو ضمور للفص الأمامي للغدة النخامية ويكون سببه الغالب حدوث جلطة في الشرايين المغذية للغدة.. وسبب هذه الجلطة هو النزيف الشديد الذي حدث أثناء الولادة فيلاحظ فقدان الوزن بدرجة شديدة وكذلك فقدان شعر الإبطين والعانة، ووجود هذه العلامات يؤكد صحة التشخيص. ويؤكد ذلك حدوث انخفاض شديد لهرمونات الغدة النخامية (المنشطة لوظيفة المبيضين) أو قد تنقطع تماما. وفي هذه الحالات تُعالج السيدة بالهرمونات لعمل "دورة صناعية" لكن احتمال حدوث حمل مرة أخرى يكون ضعيفا للغاية.

## خطر.. خطر.. خطر



أنا زوجة حديثة واستعمل حبوب منع الحمل وقد سمعت أنها قد تؤدي لمنع الحمل نهائياً.. فهل هذا صحيح؟ وما الحل البديل؟

- هذا صحيح تماما: فاستعمال حبوب منع الحمل منذ بدء الزواج ولفترة طويلة (عدة سنوات) يمكن أن يُوقف نشاط المبيضين عن التبويض وقد يستمر توقف التبويض إلى الأبد، وبالتالي تضعف خصوبة الزوجة أو قد تصاب بالعقم؛ ولذلك يجب التحذير من الوقوع في هذه المخاطرة الجسمية.

وبصفة عامة لا ننصح بتأجيل الإنجاب بعد الزواج، سواء بالحبوب أو باستعمال اللولب، لاحتمال وجود ضعف أصلي في خصوبة أحد الزوجين وبذلك تقل فرصة الإنجاب فيما بعد.. وإذا كان لابد من التأجيل فليكن بعد إجراء فحص دقيق للزوجين يؤكد تمتعهما بالخصوبة أولاً..

أما بالنسبة لبدائل الحبوب فيمكن استعمال الواقي الذكري والمراهم الموضعية ويمكن استعمال الحبوب لمدة بسيطة مثل شهرين ثم يستخدم بعدها العازل الذكري (الكبوت).

## غشاء بكارة جديد!؟



هل يمكن أن يتكون غشاء البكارة من جديد بعد تمزقه؟ وهل يمكن لي رؤيته والكشف عن

سلامته؟

- طبعاً لا!

لا يمكن أن يتكون غشاء بكارة من جديد، ولا يمكن للفتاة رؤيته، فهذا من اختصاص الطبيبة، حتى لو حاولت الفتاة الاستعانة بمرآة لهذا الغرض، والواضح من هذه الشكوى أنك تشكّين في عذريتك ربما..

فإذا أردت الاطمئنان على سلامة غشاء البكارة يمكنك ببساطة استشارة الطبيبة وهي تقوم بإجراء فحص بسيط لرؤية الغشاء وبيان ما إذا كان سليماً أو متمزقاً.

## مشكلة انسداد الأنابيب



أنا زوجة في الخامسة والثلاثين من العمر أعاني من عدم الإنجاب وكان تعليل الأطباء

لذلك هو وجود انسداد بالأنابيب.. فبماذا تنصحنني؟

- يعتبر انسداد الأنابيب (قنوات فالوب) من الأسباب الشائعة لعقم السيدات وله أسباب عديدة مثل: وجود عيوب خلقية بالأنابيب أو نتيجة لحدوث التصاقات بها وهو ما يحدث بعد الإصابة بعدوى مزمنة كالسيلان أو الدرن أو بعد عمليات جراحية أو قد يحدث الانسداد بسبب ورم بالأنابيب ويُعالج انسداد الأنابيب بطرق مختلفة مثل عمل جلسات موجات قصيرة على الحوض أو استخدام عملية النفخ (نفخ غاز خلال الأنابيب) أو عن طريق حقن أدوية خاصة في الرحم لتساعد على إزالة الالتصاقات الخفيفة.. أو إزالة الالتصاقات عن طريق الجراحة.

ولأسف فإن نتائج هذه العلاجات لا تزال ضعيفة، وقد دعا ذلك إلى زيادة الإقبال على الإخصاب الخارجي (طفل الأنابيب) حيث يتم تلقيح البويضة بحيوان منوي خارج

جسم الزوجة تفاديا لمشكلة انسداد الأنابيب.. ومن المعروف أن الأنابيب هي المكان الذي يتم فيه لقاء الحيوان المنوي بالبويضة وحدث التلقيح.  
وبذلك فليس هناك بديل بالنسبة للسيدة التي تعاني من العقم بسبب الفشل في علاج انسداد الأنابيب سوى التفكير في الإنجاب عن طريق (طفل الأنابيب).

## الزوجة العذراء!



بعد مضي شهرين من الزواج لا أزال عذراء والسبب أن زوجي لا يفلح في الإيلاج ويبادر بالقذف السريع خارجا.. كيف أعالج هذا الأمر لاستمتع بشهوتي الجنسية وحتى أتمكن من الحمل؟

— ما دام هناك انتصاب قوي لعضو الزوج فهذا يبشر بالخير..  
أما وجود صعوبة في الإيلاج، وقيام الزوج بالقذف خارج الفرج فإن سببه الغالب هو توتر الزوج من ناحية، وعدم مساعدتك له على أن يقوم بالإيلاج من ناحية أخرى. والمطلوب في مثل هذه الحالة أن تكون الزوجة حذرة جدا في التعبير عن موقفها تجاه الزوج فأى كلمة عتاب أو لوم يمكن أن تقوده إلى الفشل الجنسي، كما عليك أن تسترخي إلى أقصى درجة ممكنة لمنع حدوث انقباض بعضلات المهبل مما يعوق الإيلاج، وإذا كنت تشعرين بهذا الانقباض بشكل لا إرادي فيجب استشارة الطبيب النفسي لوصف المهدئات ومسترخيات العضلات.  
وعموما لا داع للقلق، فالأمور ستأخذ مجراها الطبيعي تدريجيا.. واعلمي كذلك أنه من الممكن جدا أن يحدث حمل بحدوث قذف على الفرج أي دون حدوث الإيلاج.

## الخلافات الزوجية هي السبب



هل تعتقد أن كثرة الخلافات بيني وبين زوجي هي السبب في عدم إنجابي حتى الآن، علما بأننا أجرينا فحوصا عديدة وكانت نتائجها سليمة؟!  
— هذا محتمل..

فهناك نوع من العقم يسمى العقم النفسي أي الناتج عن اضطراب الحالة النفسية للزوجة بينما لا يوجد سبب عضوي للعقم.

وتفسير العقم في هذه الحالة يرجع لأسباب مختلفة.. فمثلا نظرا لكثرة الخلافات بين الزوجين والتي تعني كذلك عدم وجود الحب والانسجام من جانب الزوجة قد يحدث للزوجة انقباض لا إرادي لعضلات المهبل وقد يؤدي ذلك لصعوبة الإيلاج، كما يحدث انقباض آخر في الأنابيب (قناة فالوب) مما يعوق لقاء الحيوان المنوي بالبويضة، ومن ناحية أخرى فإنه من الممكن أن يؤدي الاضطراب النفسي إلى اضطراب وظيفي في الغدد المنتجة للهرمونات مما قد يؤثر على انتظام الدورة الشهرية ودرجة الخصوبة كذلك. ولعلنا سمعنا عن حالات زواج مملوءة بالاضطرابات والمصادمات وافتقار المودة، لا تنجب خلالها الزوجة أو يتكرر إجهاضها، ثم تعود لها قدرتها على الإنجاب بعد حدوث الانفصال وزوجها ممن تحب؛ ولذلك فتوافر المودة بين الزوجين شئ أساسي لحياة زوجية ناجحة من جميع النواحي بما فيها القدرة على الإنجاب.

## سؤال عن اللولب



### كيف يقوم اللولب بمنع الحمل؟ ومتى لا يجوز استخدامه؟

- اللولب هو عبارة عن جسم من مادة بلاستيكية له أشكال متعددة، وبعض الأنواع أضيف إليها سلك من النحاس ليزيد من فاعليتها، كما تحتوي أنواع أخرى على هرمون بروجستيروني بطيء لزيادة الفاعلية من ناحية أخرى. والحقيقة أنه غير معروف تماما كيفية عمل اللولب كوسيلة لمنع الحمل، وهناك عدة تفسيرات، أقربها إلى التصديق هو أن اللولب بصفته جسماً غريباً داخل الرحم يؤدي إلى حدوث تقلصات بالرحم وبقناتي "فالوب"، أو يمكن أن نقول: إنه يسبب حالة من الارتباك لا تسمح بانزراع البويضة الملقحة في بطانة الرحم، أي أنه بذلك يحدث نوعاً من الإجهاض المبكر.

أما نواهي استعمال اللولب، فهي تشمل ما يلي:

- وجود اضطرابات بالدورة الشهرية كغزارة الطمث.
- عدم سبق الإنجاب (ولذلك لا ننصح باستخدامه منذ بدء الزواج).
- اشتباه وجود حمل. - التهابات الجهاز التناسلي بصفة عامة.

## ربط الأنابيب



كيف يتم عمل ربط للأنابيب لمنع الحمل.. وهل يؤدي ذلك لفقد القدرة على الإنجاب

نهائياً؟

- أولاً: لا ننصح بإجراء عملية الربط إلا في وجود ضرورة ملحة لمنع الحمل وبافتراض فشل أو عدم ملاءمة وسائل منع الحمل الأخرى وهي كثيرة كالحبوب واللولب والكريمات وخلافه.

في الماضي، كانت تجرى عملية الربط بفتح البطن وقطع قناتي "فالوب" ورباطهما.. أما في الوقت الحالي فقد أمكن القيام بهذه المهمة بواسطة منظار البطن حيث يتمكن الطبيب من خلاله من تحديد مكان البوقين (النهاية المتسعة لقناة فالوب) والمبيضين، ثم يقوم بالتقاط البوق للخارج بواسطة "جفت" ويربطه، ويعاد مرة أخرى لمكانه، دون أن يترك ذلك أثراً في جدار البطن، ويتم الربط بمشبك من البلاستيك ويمكن إعادة الخصوبة مرة أخرى بفك هذا المشبك.

## أين ذهب اللولب؟



لم أعد أشعر بالخيط المتدلي من اللولب.. تُرى أين ذهب اللولب؟ وماذا أفعل؟

-هناك عدة احتمالات لاختفاء خيط اللولب، فقد يكون الخيط قد سُحب لأعلى لكن اللولب لا يزال في مكانه.. أو قد يكون اللولب قد نزل مع دم الحيض دون أن تلاحظي.. أما الاحتمال السيئ فهو أنه يكون قد فُقد في تجويف البطن من خلال ثقب بجدار الرحم نتيجة لوجود احتكاك شديد مباشر معه.. فأحياناً قد يحدث ذلك أثناء تركيب اللولب إذا ما استخدم العنف مع الجهل في تركيبه.

وفي حالة اختفاء اللولب بصفة عامة ننصح بعمل أشعة بالموجات فوق الصوتية للبحث عنه أو تحديد مكانه.. وفي حالة نفاذه من خلال ثقب بتجويف الرحم يمكن استخراجه جراحياً.

## حمل بعد إجهاض



هل هناك فترة يجب أن تمتنع الزوجة خلالها عن الحمل بعد حدوث إجهاض لها؟ وماذا

تفعل لتقاوم حدوث الإجهاض مرة أخرى؟

-تقول الإحصائيات: إن فرصة حدوث تشوهات بالجنين تزداد في حالة حدوث حمل بعد إجهاض مباشرة.. ولذلك ننصح بأن يتوقف الحمل بعد حدوث الإجهاض لمدة ثلاثة شهور تقريبا.. وخلال هذه الفترة تعتمد السيدة على وسيلة مناسبة لمنع الحمل أو يستخدم الزوج الواقي الذكري (الكبوت).

ويمكن تقليل حدوث إجهاض مرة أخرى بمزيد من العناية الصحية أثناء الحمل والالتزام بإرشادات الطبيب.. فمثلا ننصح في هذه الحالات بأن تتوقف الحامل عن المعاشرة الجنسية لحين فوات ميعاد الإجهاض السابق بالإضافة لبضعة أسابيع أخرى لمزيد من الحرص على تفادي أي ضرر قد يهدد الحمل.. وننصح كذلك بالتوقف عن ممارسة أي نشاط رياضي أو القيام بمجهود جسماني شاق حتى وإن وجدت الحامل في نفسها القدرة على ذلك.. كما يجب أن تحتس الحامل من القيام بالسفر سواء داخل أو خارج البلاد حتى لا تتعرض لهزات عنيفة وعليها أن تستشير طبيبها الخاص قبل اتخاذ قرار السفر.

كما أنه من الضروري جدا للحامل التي سبق لها إجهاض أن تعرض نفسها على الطبيب بصفة منتظمة للاطمئنان على أحوال الحمل وتفادي حدوث أي مشكلة تهدد استمراره.

## سر الإفراز الأبيض عند الحوامل



أنا حامل في الشهر الثالث.. لاحظت ظهور إفراز مائل للون الأبيض عند فتحة المهبل.. فما

سببه؟ وهل يعني ذلك وجود ما يهدد استمرار الحمل؟

-هذا الإفراز الأبيض برئ تماما من أي أسباب مرضية أو أية مشكلات صحية تهدد الحمل.. فهو إفراز طبيعي فائدته حماية الحامل من تسلسل الميكروبات إلى الجهاز التناسلي وذلك بفضل خاصيته الحمضية التي تملك الجراثيم، فلا تقوى على النفاذ خلاله. أي نفهم من ذلك أن هناك حماية طبيعية خصصها الخالق - عز وجل - للمرأة خلال فترة الحمل.

وبناء على ذلك، فإننا ننصح بألا تُكثر الكامل من التشطيف والتنظيف لأن ذلك يؤدي لتخفيف هذا الإفراز الطبيعي وضياع فائدته.

## الحاجز المهبلي



### كيف أستعمل الحاجز المهبلي كوسيلة لمنع الحمل؟

- هو عبارة عن قرص من اللدائن أو المطاط ذي حافة صلبة نوعا ما. ويستعمل بوضعه تحت عنق الرحم مباشرة بحيث يمنع وصول الحيوانات المنوية لأعلى، وهو وسيلة مريحة، وليس لها أضرار، ولكن من أبرز عيوبها، كما هو واضح، أنها تناسب فئة معينة من السيدات حيث تتطلب طريقة الاستعمال وجود الدراية والإتقان. كما أن فاعليتها ضعيفة في منع الحمل ولذا ينصح بأن يستعمل الحاجز المهبلي مع كريم أو جيلي قاتل للحيوانات المنوية.

## لا تخافي من هذا الإفراز!



**أنا حامل في الشهر الثالث.. ألاحظ خروج سائل شفاف من حلمة الثدي ويظهر بوضوح عند القيام بعصر الحلمة.. فما سر هذا السائل وهل هناك خطورة منه؟**

- ليس هناك خطورة على الإطلاق.. فهذا طبيعي تماما ويرجع إلى التغيرات الهرمونية بجسم الحامل.. وهو عبارة عن سائل شفاف عديم اللون يمكن رؤيته بوضوح عند القيام بعصر الحلمتين.. ويسمى "كلوسترم" وتلاحظ الحامل أنه يزداد لزوجة كلما تقدم الحمل.. ونتيجة لذلك قد يؤدي لانسداد القنوات اللبنية بالثدي مما يؤدي لانبعاث ألم من الثدي. ولذلك فإننا ننصح الحامل بتنظيف الحلمة بأحد الكريمات المناسبة لذلك، وشدها للخارج من وقت لآخر. كما ينبغي الاهتمام بعصر الحلمتين في الأشهر الأخيرة خاصة لاستخراج سائل الكولسترم اللزج حتى لا يسد القنوات اللبنية.

## العناية بالولوب



**هل هناك احتياطات معينة ينبغي أن تلتزم بها السيدة بعد تركيب اللولب؟**

- نعم.. فالمفروض أن يتم الكشف عن اللولب بعد شهر من تركيبه ثم كل ستة

شهور للتأكد من عدم حدوث أي أضرار، كما ينبغي على السيدة أن تقوم بعمل دش مهلي بمادة مطهرة مثل: بيتادين أو سافلون مرة واحدة بعد كل طمث، وأن تتأكد بإصبعها من وجود الخيط الذي يتدلى للخارج من عنق الرحم. ويجب سرعة استشارة الطبيب في حالة حدوث إي أعراض للالتهابات المهبلية أو زيادة في كمية الطمث (ويلاحظ أن من عيوب اللولب زيادة فرصة عدوى الجهاز التناسلي خاصة العدوى الفطرية، وزيادة كمية الطمث).

## دم بعد الجماع



**لاحظت أكثر من مرة نزول بضع قطرات من الدم بعد الجماع.. علما بأنني في الشهر السادس.. فما سبب ذلك؟ وهل هناك خطورة تهدد استمرار الحمل؟**

- هذا ليس بأمر غريب.. فأحيانا تتعرض بعض الحوامل لنفس المشكلة وخاصة في الشهر الأخير من الحمل.. وذلك يرجع إلى حدوث احتقان بعنق الرحم بمعنى زيلادة ورود الدم إليه، ويعتبر ذلك إحدى علامات الحمل التي يدركها الطبيب من خلال الفحص المهلي.. ونظرا لزيادة احتقان عنق الرحم مع تقدم الحمل تزداد فرصة نزول دم بعد الجماع، كما تزداد فرصة نزول هذا الدم إذا جامع الزوج زوجته بعنف وحدث ارتطام شديد لعضو الزوج بعنق الرحم.. ولذلك فإننا ننصح بأن يلتزم الزوج بالرفق أثناء جماع زوجته، وخاصة في الشهور الأخيرة، وأن يتجنب الإيلاج المصحوب بالضغط الشديد، أو قد يستدعي الأمر تجنب الجماع تماما إذا ما استمرت متاعب الزوجة. وهذا الدم البسيط الذي يتزل بعد الجماع لا خوف منه على الإطلاق، ولا يستدعي عادة أي علاج وليس له تأثير على الحمل.. لكنه يجب استشارة الطبيب إذا تكرر نزول الدم أو نزل بكمية كبيرة.

## تحذير للحوامل!



**هل هناك ضرر من اغتسال الحامل بالطرق العادية المتبعة في غير فترات الحمل؟**

- نعم هناك أضرار.. فيجب ألا تسرف الحامل في الاغتسال لأنه يخفف الإفراز الطبيعي الواقي من العدوى والذي يظهر خلال فترة الحمل ويتميز بلونه المائل للون الأبيض.

والأهم من ذلك، فإنه يجب أن تمتنع الحامل عن استخدام المطهرات الكيماوية في الاغتسال وخاصة التي تحتوي على اليود مثل: بيتادين.. حيث أنه وجد أن كثرة استخدامها يمكن أن تؤدي إلى زيادة نسبة اليود بالسائل المحيط بالجنين وهذا يؤثر على الغدة الدرقية للجنين ويؤدي لخلل هرموني يصيب الطفل فيما بعد. كما يحظر استخدام المعطرات الكيماوية بصفة عامة لاحتوائها على كيماويات ضارة. معني ذلك أنه يكفي أن يكون الاغتسال بالماء الصرف أو بالماء مع قليل من الخلل لمزيد من الوقاية من العدوى.

كما يجب الامتناع عن استخدام الدش المهلبي خلال فترة الحمل وخاصة في الشهور الأخيرة لتجنب التعرض لأي عدوى أو إصابة يمكن أن تهدد سلامة الحمل.

## الرغبة الجنسية عند الحوامل



**أشعر بعدم الميل للممارسة الجنسية مما يجعلني في موقف حرج أمام زوجي، علما بأنني في الشهر السادس من الحمل، فهل يعتبر ذلك برودا جنسيا، أم أنه يتعلق بالحمل؟**

- هذا أمر عادي إلى حد كبير.. فقد وجد من خلال البحوث حول موضوع الرغبة الجنسية خلال فترة الحمل أن الرغبة الجنسية تقل تدريجيا بين الحوامل مع تقدم الحمل، وتضعف إلى درجة كبيرة في الفترة الأخيرة من الحمل.. لكن هناك استثناءات لذلك فقد تزداد الرغبة بين بعض الحوامل وقد تبقى ثابتة أو تقل بشدة. ويعتبر ضعف الرغبة الجنسية بسبب الحمل نوعا طارئا من البرود الجنسي، أي ينتهي بانتهاء الحمل، ويرجع لأسباب عديدة مختلفة مثل:

- عدم الارتياح النفسي والجسماني.. وهذا يمثل أهم الأسباب فمثلا قد تضعف الرغبة في الفترة الأولى من الحمل بسبب معاناة الحامل من ألم الثدي أو الرغبة في القئ أو الميل إلى كثرة النوم.

- الخوف من إيذاء الجنين بسبب الجماع.. وهذا يحدث خاصة للحوامل اللاتي تعرضن لإجهاض سابق.

- ضعف الرغبة بسبب توصيات خاطئة من الأم أو الأقارب بضرورة تجنب الجماع لما قد يؤدي إليه من إضرار.

- عدم ارتياح الحامل للاتصال الجنسي، خاصة خلال الفترة الأخيرة، حيث يكبر البطن بشكل واضح مما يعوق الاتصال المريح وقد يؤدي لتألم الزوجة.

## إفرازات وتآبيب الضمير!



**أنا فتاة في العشرين من العمر.. أشعر بالقلق وتآبيب الضمير لممارستي للعادة السرية بصفة منتظمة خاصة وقد بدأت ألاحظ ظهور إفرازات مهبلية لها رائحة.. بماذا تنصحنني؟**

- أولاً: لا بد من الإقلاع عن هذه العادة السيئة ويساعدك في ذلك شغل أوقات الفراغ، وممارسة الرياضة، والمواظبة على إقامة الصلاة.

-ثانياً: يجب ملاحظة أنه من ضمن أضرار هذه العادة أنها تؤدي لاحتقان الأعضاء التناسلية نظراً لأنها لا تؤدي للإشباع الجنسي.. وهذا الاحتقان يؤدي بدوره إلى زيادة كمية الطمث وكذلك زيادة الإفرازات المهبلية، لكنه إذا كانت الإفرازات مصحوبة بحكة أو حرقان أو لها رائحة كريهة مميزة لم تلحظها من قبل فإنه من المحتمل وجود عدوى بالمهبل، وفي هذه الحالة يجب استشارة الطبيب لتحديد نوع العدوى ووصف العلاج المناسب.

## حمل في وجود اللولب!؟



**رغم أنني أستعمل اللولب فقد حدث لي حمل.. فماذا تنصحنني؟**

-ليست هناك وسيلة مؤكدة تماماً لمنع الحمل. وبالنسبة للولب فإن احتمال حدوث حمل يبلغ حوالي ٣% وفي هذا الحالة يمكن استمرار الحمل في وجود اللولب فذلك لا يشكل أي أضرار سواء للأم أو للجنين، وعند الولادة يتم استخراج اللولب بسهولة. ونصح بضرورة أن تنتظم الحامل على زيارة الطبيب للاطمئنان على سلامة الحمل.

## في انتظار زوجي المسافر..



**سافر زوجي للخارج، وسيعود بعد حوالي شهرين.. وأريد أن أستعمل لولبا.. فما أنسب وقت لتركيبه؟**

-الميعاد المناسب لتركيب اللولب بصفة عامة هو بعد الحيض مباشرة.. وبالنسبة لحالتك يمكنك تركيبه في الدورة السابقة لحضور الزوج.. وإن كان من الأفضل تركيبه في الدورة التي تسبقها لاحتمال حدوث بعض المتاعب المؤقتة مثل المغص أو زيادة الطمث؛ وبذلك يكون هناك وقت كاف لزوال هذه المتاعب والتعود على وجود اللولب قد يؤثر تركيبه على العلاقة الجنسية بعد عودة الزوج .

## زواج طالبة جامعية



**أنا فتاة جامعية أستعد للزواج عن قريب.. ونظرا لظروفي الدراسية.. أود أن أعرف ما أفضل وسيلة لمنع الحمل يمكن أن أستخدامها؟**

- بداية، لا ننصح بتأجيل الحمل منذ بداية الزواج وخاصة باستعمال حبوب منع الحمل لفترة طويلة لاحتمال حدوث ضعف في نشاط المبيضين.  
ومن ناحية أخرى، فإنه لا توجد وسيلة حمل تناسب كل النساء على السواء. بمعنى أن كل سيدة لها ما يناسبها من الوسائل وفقا لحالتها الصحية.  
وبناء على ذلك، فإنني أنصحك باستشارة الطبيب قبل الزواج.. أولا للتأكد من تمتعك أنت وزوجك بالخصوبة الكافية بحيث يستبعد حدوث ضعف بالقدرة على الإنجاب بعد استعمال وسائل منع الحمل.. وثانيا ليحدد لكي الوسيلة التي تناسبك من وسائل منع الحمل. وبصفة عامة يمكن أن تستخدم الحبوب لفترة مؤقتة مثل شهرين أو ثلاثة ثم تستخدم الزوج الواقي الذكري (الكبوت) بعد ذلك. فهذه طريقة مضمونة وآمنة إلى حد كبير.. ويفضل أن يبدأ استعمال الحبوب قبل الزفاف بحوالي شهر لأنها تسبب في البداية أعراضا مؤقتة كالغثيان وألم الثدي.. وبذلك تزول هذه الأعراض خلال هذه الفترة ولا تكون عقبة أمام الاستمتاع الجنسي للزوجين في شهر العسل.

## خوفك ليس له مبرر!



أصبت بنزيف شديد في الشهر الخامس من الحمل السابق.. ورغم مضي عامين على ذلك فإنني أتجنب حدوث الحمل خوفاً من تكرار النزيف والذي كان سببه، كما ذكر الأطباء، وجود المشيمة أسفل الجنين.. فهل يمكن تكرار مثل هذا النزيف حالة حدوث حمل جديد؟.. إنني حائرة.

- أحيانا توجد المشيمة في وضع غير وضعها المؤلف.. ومن أكثر هذه الأوضاع شيوعا وجودها أسفل الجنين إلا أن ذلك لا يحدث سوى في عدد بسيط من الحالات يبلغ حوالي نصف إلى واحد في المائة من السيدات الحوامل، ويؤدي هذا الوضع الشاذ للمشيمة إلى حدوث نزيف في الأشهر الأخيرة من الحمل، وقد تحدث ولادة مبكرة، وتحتاج الحامل بعد تشخيص هذه الحالة إلى عناية مكثفة لاجتياز فترة الحمل بسلام وحدث هذه الحالة لا يعني أبدا ضرورة تكرارها مع كل حمل تال.. ولذلك فخوفك من تكرار النزيف ليس له مبرر.. فتوكلي على الله وتوقفي عن استعمال وسائل منع الحمل.

## في انتظار عودة الحيض بعد الولادة



مضي على قيامي بالولادة حوالي خمسة أسابيع.. ورغم ذلك لم ينزل دم الحيض من جديد.. فماذا يعني ذلك؟

- لا داعي للقلق.. فسيعود الحيض قريبا، يختلف الوقت الذي يعود فيه الحيض بعد الولادة من حالة لأخرى، فإذا كانت الأم لا ترضع طفلها فإنها غالبا ما تحيض بعد بضعة أسابيع تتراوح ما بين ٥ إلى ٦ أسابيع، أما إذا كانت ترضع الطفل فقد لا تحيض طوال مدة الرضاعة، وعلى أي حال فإن بعض النساء يحضن أثناء هذا الوقت (وقت الإرضاع) إلا أن أكثرهن يحضن بعد فترة تتراوح ما بين ٥ إلى ٦ شهور.  
ومن المهم ملاحظة أن امتناع الحيض أثناء الرضاعة لا يعني عدم إمكانية حدوث حمل، إذ من الممكن أن يحدث حمل لأن المبيضين يبدأن في العمل خلال هذه الفترة حتى قبل عودة الحيض.

## القدرة على الإنجاب بعد سن الثلاثين



أنا عذراء في الخامسة والثلاثين من عمري.. أتأهب الآن للزواج لكنني قلقة بخصوص قدرتي على الإنجاب نظرا لتقدمي في السن.. فما رأيك؟

-إن خصوبة المرأة التي تؤهلها للإنجاب ليست ثابتة طوال مراحل حياتها المختلفة.. فتبدأ هذه الخصوبة بعد سن البلوغ مع حدوث الدورة الشهرية وتنتهي ببلوغ المرأة سن اليأس ومع توقف الدورة الشهرية، أي يمكن أن نقول: أنه ما دامت هناك دورة شهرية فإن هناك تبويضاً، أي خروج بويضة شهرياً من المبيض للتلقيح، وما دام هناك تبويض ففرصة الحمل موجودة.

لكنه وجد أن أعلى فترة خصوبة للمرأة تكون خلال الفترة ما بين السادسة عشرة والخامسة والعشرين من العمر.. ثم تقل بعد ذلك بدرجة طفيفة حتى بلوغ سن الثلاثين ثم تستمر في الانخفاض التدريجي البطيء حتى سن الخامسة والثلاثين.. وبعد هذه السن وحتى بلوغ سن الأربعين تنخفض درجة الخصوبة بدرجة كبيرة حتى تنعدم تماماً مع بلوغ سن اليأس.

معنى ذلك أنه لا يستطيع أحد أن يدعي بأنه ليست هناك فرصة لحدوث الحمل ما دامت هناك دورة شهرية.. لكننا يمكن أن نقول: إن فرصة الحمل تكون منخفضة بعد سن الخامسة والثلاثين وبالنسبة للزوجة بعد سن الأربعين فإنها تكون محدودة جداً. ومن ناحية أخرى وجد أن حدوث الحمل على مشارف الأربعين كثيراً ما يتعرض للإجهاد، كما تزداد فرصة حدوث تشوهات الجنين، كما يُحتمل تعرض الزوجة للإصابة بارتفاع ضغط الدم أو مرض السكر، والملاحظ كذلك زيادة فرصة ولادة التوائم كأنها بذلك تعويض عن هذا التأخر في الإنجاب.

ولكي نتفادى هذه المشكلات نقول لكل زوجة: لا تحاولي تأخير الإنجاب، ونقول لكل عذراء: إياك أن تتأخري عن الزواج ما دامت هناك فرصة سانحة لذلك.

## لا تتعجبي إنها إرادة الله!!



أنا زوجة في الخامسة والثلاثين من عمري لم أنجب خلال زواجي الأول... وقد أكد الأطباء أنه لا يوجد سبب واضح لعدم الإنجاب.. لكنه بعد زواجي الثاني حدث لي حمل.. فما تفسير ذلك؟

- في الحقيقة أن كل الملابس المحيطة بقدرة الزوجين على الإنجاب ليست واضحة تماما، ففي بعض الحالات يعجز الأطباء عن الوصول إلى تفسير يوضح السبب في عدم الإنجاب.. مثل هذه الحالات تمثل في مجموعها حوالي نصف حالات العقم! والملاحظ أن عملية حدوث الحمل نفسها، بمعنى لقاء الحيوان المنوي من الرجل مع البويضة من المرأة والذي يتم داخل قناة "فالوب" المتصلة بجسم الرحم، عملية شاقة وغير واضحة المعالم تماما.

فالرجل يقذف المني داخل مهبل الزوجة، ثم يبقى على الحيوانات المنوية الصعود خلال فتحة عنق الرحم إلى جسم الرحم ومنه للقاء البويضة المنتظرة داخل قناة "فالوب" ، وهذه الرحلة لا نعرف خباياها على وجه التحديد، علاوة على أنها رحلة مجهددة وشاقة للحيوانات المنوية، فليست جميعها يستطيع مواصلة الرحلة فيسقط بعضها صرعي قبل أن يكمل الرحلة.

ويزيد من صعوبة الأمر أن عملية التلقيح، بمعنى اندماج الحيوان المنوي مع البويضة والتي تسفر عن البويضة الملقحة التي تنمو لجنين، تتم بحيوان منوي واحد الأقوى الذي أفلح قبل غيره في الوصول للبويضة والنفوذ خلالها- أما باقي الحيوانات المنوية فتجد أمامها "حاجزا" تصنعه البويضة حول نفسها لتمنعها من الدخول بعد نفاذ أحد الحيوانات المنوية خلالها.

بالإضافة لذلك، لا يقوم المبيض إلا بإخراج بويضة واحدة كل شهر مما يزيد من صعوبة حدوث الحمل، علاوة على أن البويضة لها فترة زمنية محددة تكون خلالها صالحة للتلقيح، هي يومان تقريبا.

هذه الكيفية التي يحدث بها الحمل تجعلنا غير قادرين أحيانا على تفسير سبب العقم... فبعض الرجال يتمتع بعدد طبيعي من الحيوانات المنوية وأحيانا يفوق الطبيعي ولها قدر لا بأس به من الحيوية والنشاط ورغم ذلك نجد أنه لا يقدر على الإنجاب!!

وأحيانا أخرى يقل عدد الحيوانات المنوية عند بعض الرجال إلى أقصى حد ممكن، لكنهم قادرون على الإنجاب!!

أى أن الواقع العلمي لعملية الإنجاب من حيث سلامة القدرة على الإنجاب للطرفين من حيث عدد الحيوانات المنوية وحدوث التبويض وما إلى ذلك قد يختلف عن الواقع العلمي! كل هذا يقودنا إلى تفسير قد يكون أقرب إلى المنطق من أي تفسير آخر لحالات العقم المجهولة السبب، وهو أن الرجل والمرأة يمثلان في مجموعهما القدرة على الإخصاب، أو أنهما يكملان بعضهما، بمعنى أن الزوج قد يكون ضعيف الخصوبة بينما زوجته عالية الخصوبة، مما يهيئهما معا إلى تكوّن قدرة مناسبة على الإنجاب والعكس صحيح.

وهذا يمكن أن فسر لنا حالات "تغيير الأزواج" التي يحدث معها الحمل، حيث يفترق الزوجان القدرة على الإنجاب، لسبب غير واضح رغم سلامة مقدرة كل منهما من الناحية الطبية. لكنه بعد انفصالهما عن بعضهما وزواج أحدهما مرة أخرى، يحدث الحمل!!..

مما يؤكد أن لكل رجل وامرأة مقدرة خاصة على الإنجاب، وأن هناك شبه "تعويض" عن نقص مقدرة أحدهما إذا تزوج ممن له مقدرة أعظم..

## إجهاض متكرر



أعاني من إجهاض متكرر في منتصف الحمل تقريبا..

وقالت لي الطبيبة: إنني في حاجة لإجراء جراحة لربط عنق الرحم لمنع حدوث الإجهاض، فبماذا تنصحنى؟

- أولا: يُعرف الإجهاض المتكرر بأنه حدوث إجهاض "لا إرادي" لثلاث مرات متتالية أو أكثر.

- ثانيا: معنى أنك في حاجة لربط عنق الرحم أن سبب مشكلة هذا الإجهاض المتكرر هو وجود عيب في عنق الرحم يجعله غير محكم وهذا سببه الغالب حدوث إصابة سابقة بعنق الرحم أدت إلى حدوث تمزق في العضلات المحيطة به عند جزء معين وهذه الإصابة قد تكون لحدوث توسيع سابق لفتحة عنق الرحم بطريقة خاطئة من خلال إجراء إجهاض سابق، ونظرا لعدم وجود هذا الإحكام فإن الحمل يستمر في البداية على ما يرام، لكنه بعد مضي شهور قليلة يتعرض للاضطراب ويحدث إجهاض.

وعموما فإن هذه المشكلة يمكن علاجها بإجراء جراحة بسيطة تهدف إلى "تخريم" عنق الرحم بعمل خياطة من حوله.. ثم تزال الغرز الجراحية عند الولادة للسماح بمرور الجنين أو يتم توليد السيدة بعملية قيصرية.

## حبوب منع الحمل هي السبب!



بعد استعمالي لحبوب منع الحمل لبضعة أسابيع لاحظت حدوث فتور في العاشرة

الجنسية.. فهل الحبوب هي السبب؟

- هذا محتمل جدا.. ففي الحقيقة أنه رغم أن حبوب منع الحمل من المفروض أن تنشط في المرأة الرغبة في الجنس نظرا لأنها تزيد عنها القلق والمخاوف من حدوث حمل على غير الرغبة.. فإنه يلاحظ رغم ذلك أن بعض السيدات بعد استعمال الحبوب يشعرون بفتور في الرغبة الجنسية لسبب غير واضح تماما.. ويُعد هذا أحد الأضرار الجانبية لحبوب منع الحمل.

## الخفاض.. والرغبة الجنسية



أجريت لي عملية خفاض أثناء الطفولة... وبعد زواجي صرت أعاني من خلافات مستمرة

مع زوجي لاتهامه لي بالبرود الجنسي.. ماذا أفعل؟

- ختان "خفاض" الأنثى.. يعني إجراء استئصال جراحي أكثر حساسية للإثارة الجنسية وهما البظر والشفران الصغيران، ولو تأملنا ما يجري في عمليات الخفاض لوجدنا أن أغلبها يتم بقسوة شديدة وعدم دراية حيث يكون القائم بما عادة لا ينتمي إلى فئة الأطباء.. وهذا الألم النفسي الذي تتعرض له الأنثى خلال فترة الطفولة قد يلازمها فيما بعد، ويجعلها تنفر من المعاشرة الجنسية حين تصبح زوجة، كما يساعد على هذا البرود الجنسي مجرد إحساس الزوجة بأنها ليست كغيرها ممن لم تجرهن عملية الخفاض.

وبذلك فإن حالة البرود الجنسي التي تعاني منها مثل هذه الزوجة هي في الحقيقة ناتجة من أمرين أحدهما عضوي والآخر نفسي، وفي نسبة كبيرة من هذه الحالات يكون للعامل النفسي الدور الأكبر في مشكلة البرود الجنسي التي تعاني منها اللاتي أجرى لهن الخفاض.

ويؤكد هذا أن محاولة تصحيح هذا العامل من خلال العلاج النفسي يجعل الزوجة تستعيد بدرجة كبيرة رغبتها وأحاسيسها الجنسية، وذلك في الحقيقة لأن استئصال هذه الأجزاء السابقة لا يعنى استئصال الشهوة من جذورها ولكنه تهميد، فيجب ألا ننسى أن الرغبة الجنسية تبدأ في المخ ثم تسرى إلى الجسد، ولا تبدأ في الأعضاء الجنسية، وذلك بالإضافة إلى وجود عوامل أخرى يتوقف عليها الإحساس بالمتعة؛ فالمهبل يكمل الإحساس باللذة وكذلك التلاصق الجسدي، بالإضافة إلى عامل أهم وأقوى عند كل امرأة وهو إحساسها بالحب والارتياح تجاه الطرف الآخر.

وبناء على ذلك، فنصيحتي لك أن تحاولي نسيان هذه الصورة المؤلمة التي ارتبطت بعملية الخفاض، ولا تنتقصي من قدرتك على إسعاد زوجك بالنسبة لغيرك من الزوجات حتى تستطيعي التغلب على العامل النفسي فتنشط بذلك رغبتك وأحاسيسك الجنسية.. ويفضل كذلك استشارة الطبيب النفسي ليساعدك في اجتياز هذه المحنة.

## الورم الليفي.. والعقم



**أنا زوجة في سن الخامسة والثلاثين أصبت بورم ليفي.. فهل يعني ذلك فقد قدرتي على**

**الإنجاب؟**

- إن الورم الليفي في حد ذاته لا يسبب عقمًا.. لكنه قد يمنع انزراع البويضة الملقحة بجدار الرحم أو استكمال نموها بصورة طبيعية.. وهذا يؤدي بالتالي إلى الإجهاد المتكرر والذي قد يحدث في فترة مبكرة من الحمل أو قد يحدث أحياناً قبل تشخيص الحمل نفسه.. وفي هذه الحالة الثانية يكون من الواضح أن السيدة مصابة بعقم لكن الأمر في الحقيقة غير ذلك؛ وبناء على ذلك فإن تأثير الورم الليفي على الحمل هو تأثير ميكانيكي ويمكن ببساطة التغلب عليه باستئصال الورم الليفي، وعموماً فإن علاج الورم الليفي جراحياً يعتمد أساساً على وجود أعراض أو مضاعفات أو عدمه، وهو ما يعتمد على حجم الورم ومكان وجوده بالرحم.

## رغبة جنسية .. وعصبية شديدة



أنا فتاة في الرابعة والعشرين من عمري أعاني من رغبة جنسية شديدة تعكر حياتي .. وتجعلني أبدو عصبية أمام الناس .. وأحس أنهم يعرفون ذلك عني مما يجعلني أشعر بالحرج الشديد. فهل هناك علاج لحالتي؟

- إن الرغبة الجنسية مهما كانت شديدة فإنه يمكن ترويضها بالناحية الروحية أي بالتقرب إلى الله والمواظبة على إقامة الصلاة، وكذلك بالتعفف عن التعرض لنواحي الإثارة الجنسية وهي كثيرة مثل مشاهدة الأفلام الخليعة أو قراءة القصص الجنسية أو من خلال الأحاديث الجنسية مع الصديقات.

ولابد كذلك من شغل أوقات الفراغ بممارسة الهوايات أو الأعمال النافعة كالقراءة .. أو تعلم الحياكة إلى آخره.

وعليك كذلك أن تتقي بنفسك، وألاّ تظني أن الآخرين يعرفون سر هذه الرغبة الشديدة .. فقد يكون ذلك مجرد توهم ..

وعليك أن تتهزي أول فرصة مناسبة للزواج دون تردد .. وتأكدي أن عفتك وإطاعتك لأوامر الله وسمعتك الطيبة هي أهم ما يرشحك للزواج ويحل لك هذه المشكلة. ولا مانع كذلك من استشارة الطبيب النفسي لوصف المهدئات فربما تحتاج حالتك إلى ذلك.

## روتين الحياة الزوجية هو السبب!؟



أنا زوجة منذ ١٥ سنة .. ولي ٤ أبناء .. ومشكلتي أنني في خلافات مستمرة مع زوجي بسبب المعاشرة الجنسية .. فهو يرى أنني مشغولة عنه وغير مهتمة بمعاشرته .. وفي الوقت نفسه أرى أنني معذورة في ذلك بسبب مشاغلي اليومية التي جعلتني فعلا معدومة الإحساس والتجاوب معه .. إنني مهددة بالطلاق .. أرجوكم ضعوا حلا لمشكلتي ..

- هذه ليست مشكلتك وحدك لكنها مشكلة العديديات من الزوجات .. فلأسف فإن المعاشرة الجنسية كثيرا ما تتم بشكل روتيني بعد انقضاء بضع سنوات من الزواج حتى تفتقد إلى الرغبة الفعلية في الاستمتاع الجنسي الممزوج بالعواطف والأشواق .. بل إن

الرغبة في الجماع قد تصير في بعض الأحيان، بالنسبة للزوج، مجرد وسيلة لتفريغ الغضب أو الإحباط في العمل..

والحقيقة أن للزوجة الدور الرئيسي في استعادة النشاط الجنسي الموفور من جديد.. فلو تأملنا أهم أسباب هذه المشكلة لوجدنا في مقدمتها إهمال الزوجة لمظهرها وزينتها وانشغالها المستمر بمشكلات تربية الأبناء وأمور المنزل وبذلك تصبح رغبتها في لقاء الزوج مجرد نوع من تأدية الواجب!

وهنا لا بد لنا من وقفة ضرورية ننبه فيها كل زوجة إلى أن الاهتمام بالناحية الجنسية لا ينبغي بأي حال من الأحوال أن يقل عن الاهتمام بتربية الأبناء أو بأمور المنزل، فالممارسة الجنسية لا يمكن أن تصبح عملاً ثانوياً روتينياً لأنها في الحقيقة من أهم حاجات الأزواج، وكلما كان الزوج موفقاً في حياته الجنسية انعكس ذلك بشكل واضح على مسيرة الحياة الزوجية بصفة عامة.. ولذلك فإننا لا نستطيع أن نلوم الزوج على تفكيره في الزواج مرة أخرى إذا لم يوفق في حياته الجنسية مع زوجته.

فحلاً لمشكلتك عليك أن تعتري أن الاهتمام بالمعاشرة الجنسية من أهم واجباتك كزوجة، وهذا الاهتمام يتطلب ضرورة الاهتمام بالمظهر والتجديد في اختيار الملابس والزينة، واختيار العطور الجذابة، والاهتمام بنوعية الملابس الداخلية، وكذلك إشعار الزوج بأنك تهتمين بلقائه وترتيب له، فلا تدعيه كل مرة هو الذي يطلب منك الجماع.. فلا مانع أبداً أن تتولى بنفسك زمام المبادرة.. وأن تعبري له أثناء الجماع عن انفعالاتك وإحساسك بالمتعة؛ فلا عيب ولا حرام في ذلك.

## الرياضة والدورة الشهرية



**أنا فتاة في العشرين من عمري أمارس الرياضة بصفة منتظمة.. وقد سمعت أن هناك أضراراً من ممارسة الرياضة أثناء فترة الحيض.. فما مدي صحة ذلك؟**

- إن من أهم ما ننصح به الفتاة لتخفيف الإحساس بألم الحيض هو أن تستمر في ممارسة حياتها العادية من رياضة واستحمام ومذاكرة وغير ذلك، فلا ينبغي أبداً أن تعبر الفتاة موضوع الحيض اهتماماً كبيراً؛ لأن ذلك يولد عندها القلق والظنون تجاه موضوع الدورة ويجعلها أقل احتمالاً لألم الحيض.

بناء على ذلك، فإن ممارسة الرياضة أثناء فترة الحيض شئ مرغوب فيه وليس مرفوضاً.. لكننا بصفة عامة لا نفضل أن تمارس الفتاة رياضات عنيفة أثناء الحيض لأن ذلك يمكن أن يزيد من كمية دم الحيض.

## الفازلين.. والجنس!



اعتاد زوجي أن يستعمل الفازلين أثناء الجماع لسهولة الإيلاج.. فهل هناك ضرر من

ذلك؟

- إن الممارسة الجنسية الصحيحة الطبيعية لا ينبغي أن تعرف مثل هذه الأشياء.. فوظيفة الفازلين كملين يقوم بها إفراز يخرج من الغدد خاصة بعضو المرأة ليسهل الإيلاج ويقلل من إحساس الزوجة بالألم لكنه نظراً لأن هذا الإفراز لا يظهر بوضوح إلا بعد إثارة الزوجة إثارة كافية فإننا ننصح بالآيلاج مباشرة بمجرد لقاء زوجته، وإنما ينبغي أن يداعب زوجته أولاً ويشيرها من الخارج لتبدأ الغدد في الاستجابة لهذه الإثارة فتفرز هذا الإفراز الملين الذي يجهز المهبل للخطوة التالية.. أي لإدخال عضو الزوج. وبناء على ذلك، فإنه لا داعي لأن يستعمل الزوج الفازلين وإنما عليه إن يطبق النصيحة السابقة.

أما عن أضرار استخدام الفازلين أو غيره من الملينات فإنه من المحتمل أن تسبب تلوثاً يساعد على العدوى.. ومن المحتمل كذلك أن تحتوي مثل هذه الملينات على كيماويات ضارة، ومن ناحية أخرى، فإن استعمال الفازلين أو غيره من هذه المواد اللزجة يعوق قدرة الحيوانات المنوية على الحركة وهو ما يؤدي بدوره إلى صعوبة الإنجاب.

## زوجك المسافر ليس له علاقة بالموضوع!؟



- سافر زوجي للخارج علماً بأنني حامل في شهرين.. وقد سمعت من صديقاتي أن وجود الزوج ضروري لتسهيل الولادة لحدوث توسيع لعنق الرحم من خلال المعاشرة الجنسية.. وقد جعلني ذلك أشعر بالخوف من عملية الولادة.. أرجو إفادتي..

- هذا الكلام الذي سمعت عنه عن توسيع عنق الرحم غير صحيح وليس هناك ما

يشته عملياً..

وبناء على ذلك أقول لك: توكل على الله.. فيمكنك الوضع بسلام، سواء في وجودك الزوج أو غيابها، طالما أنه ليست هناك مشكلات صحية مرتبطة بالحمل ومادمت تحرصين على القيام بفحص دوري لمتابعة الحمل.

## كلمات تجهلها السيدات!



-أريد أن أعرف ما معنى هذه الكلمات التي كثيرا ما أسمعها عن أمراض النساء: التوسيع-

### الكحت- النفخ- الكي؟

- التوسيع : والمقصود به توسيع عنق الرحم بموسعات خاصة.. وهو يجري لإزالة الضيق الموجود بعنق الرحم والذي يؤدي لآلام بالدورة الشهرية.. أو يجري التوسيع قبل عمل الكحت.

- الكحت : عبارة عن إزالة الطبقة السطحية المبطنة للرحم بمعلقة كحت خاصة، وهو يجري عادة في حالات الإجهاض بعد استخراج بقايا الجنين والمشيمة.

- النفخ : هذا عبارة عن نفخ غاز ثاني أكسيد الكربون من جهاز خاص خلال عنق الرحم ويستمع الطبيب بالسماعة الطبية على بطن المريضة لصوت خروج الغاز من طرفي قناتي فالوب. وهذا بمثابة اختبار يجري في حالات العقم لتشخيص وجود انسداد بالأنابيب (قنوات فالوب). بالإضافة إلى أن إجراء النفخ يعتبر كذلك علاجاً مساعداً على زوال الانسدادات الخفيفة بالأنابيب .

الكي: المقصود به كي عنق الرحم لعلاج التهابات عنق الرحم المزمنة وخاصة القرحة؛ وذلك لأن الالتهابات المزمنة يكون الميكروب متحصنا في أعماق الغدد المخاطية في عنق الرحم، وللتخلص منه ومن الالتهابات العميقة، لابد من فتح الطريق إليها ويكون ذلك بالكي. ويفيد الكي كذلك في إزالة الطبقة البشرية غير العادية حتى تنمو طبقة بشرية جديدة صحيحة ، ويتم الكي إما بإبرة الكي الكهربائي، وإما عن طريق التبريد. بمعنى تبريد عنق الرحم لدرجة شديدة تحت الصفر تؤدي إلى موت الأنسجة.

## سؤال في الإفرازات



- لماذا تزداد كمية الإفرازات أحيانا عند المرأة؟ ومن أين تأتي؟

- من طبيعة المهبل عند المرأة أن يكون مبللا بعض الشيء بالإفرازات وليس جافا تماما كما تعتقد خطأ بعض السيدات.

وهذه الإفرازات الطبيعية (أي غير المصحوبة بالهرش أو رائحة كريهة) تزداد بصفة طبيعية في الأحوال التالية:

- عند الإثارة الجنسية: سواء للاتصال الجنسي أو التفكير في الجنس أو الاحتلام (التفكير في الجنس أثناء النوم).

- عند التبويض: أي في منتصف الدورة الشهرية تقريبا.

- أثناء الحمل.

- قد تزداد في حالات الإصابة بالإمساك أو الضعف العام أو الكسل وقلة الحركة أو عند الوقوف أو الجلوس لفترة طويلة.

وهذه الإفرازات تخرج من عدة أماكن، تشمل ما يلي:

- غدد بارثولين: وهي غدد دقيقة توجد خلف الشفرين الكبيرين، ويخرج إفرازها عند الإثارة الجنسية فقط، ليحلل المكان لزجا مما يسهل إيلاج العضو في حالة حدوث اتصال جنسي، وهو إفراز شفاف له رائحة مميزة هي رائحة الجنس.

- المهبل: بالرغم من أن المهبل لا يحتوي على أية غدد، لكن خلاياه تقوم أثناء فترة الخصوبة برشح سائل حامضي يميل إلى اللون الأبيض، هذا السائل بخصائصه الحامضية يمثل وسيلة دفاع طبيعية ضد الميكروبات التي تهجم المهبل.

- عنق الرحم: يحتوي الرحم على غدد كثيرة تفرز مخاطا شفافا له خاصية قلوية، ويزداد إفرازه وقت التبويض، ويتجمع هذا المخاط عند فتحة الرحم ليمنع دخول الميكروبات إلى الرحم، لكنه في وقت التبويض يصير سائلا ويسمح للحيوانات المنوية بالسباحة خلاله للدخول إلى الرحم ومنه إلى البوقين حيث يتم تلقيح البويضة، وفي حالات قليلة تتغير طبيعة هذا المخاط بحيث يمنع نفاذ الحيوانات المنوية خلاله، فيحدث عقم.

- الرحم: تفرز غدد الرحم بعد حوالي ثلاثة أيام من التبويض إفرازا شفافا غنيا بالجليكوجين والجلوكوز، فائدته تغذية البويضة الملقحة التي تنزرع في جدار الرحم، إذا ما تم الحمل.

## الرضاعة والدورة الشهرية



- لماذا تتوقف الدورة الشهرية أثناء فترة الإرضاع؟ وهل يعني ذلك عدم إمكانية حدوث

حمل؟

- إن وراء ذلك حكمة إلهية: حيث يقوم الجسم أثناء فترة الرضاعة بإفراز هرمون منشط للثدي للقيام بوظيفة الرضاعة، ونفس هذا الهرمون يؤدي إلى وقف نشاط المبيضين فتتوقف الدورة الشهرية..

وقد شاء الخالق عز وجل أن تسير الأمور على هذه الكيفية حتى تتجنب الأم حدوث الحمل مؤقتاً فتتفرغ لإرضاع ورعاية مولودها، لكنني أود أن أتبه إلى أن انقطاع الحيض أثناء فترة الإرضاع لا يعني استحالة حدوث حمل تماماً، فلا تزال هناك فرصة وإن كانت محدودة، وذلك لأن المبيضين يبدأن عادة في النشاط من جديد قبل أن يظهر الحيض مرة أخرى؛ ولذلك فإنه يفضل الاستعانة بوسيلة لمنع الحمل خلال فترة الإرضاع لاستبعاد حدوث الحمل تماماً.

## انقطاع الدورة بعد الكحت



- أجريت لي عملية كحت بعد إجهاض.. وبعدها انقطعت الدورة الشهرية على مدار ثلاثة شهور ولم تحدث حتى الآن.. أرجو إفادتي...

-- في حالات قليلة ينقطع الحيض بعد إجراء عملية الكحت، وسبب ذلك يرجع في الحقيقة إلى خطأ فني في إجراء هذه العملية أدى إلى إزالة طبقة سميكة من بطانة الرحم، وبالتالي أزيلت الغدد الموجودة بالبطانة والتي تلعب دوراً أساسياً في نمو الغشاء الجديد المبطن بالرحم، ومن المعروف أن هذا الغشاء يتساقط أثناء الدورة وينتج عن ذلك خروج دم هو دم الحيض.

ولذلك فإننا ننصح دائماً بأن تكون عملية الكحت خفيفة هينة، وعموماً فإن كثيراً من هذه الحالات يعود فيها الحيض من جديد، لكنه للأسف قد لا يعود أحياناً إذا أزيلت كل الغدد الموجودة ببطانة الرحم بسبب الكحت الشديد العنيف.

## طرق فحص المبيضين



ما الوسائل التي يمكن من خلالها الاطمئنان على وجود وسلامة المبيضين؟

- هناك وسائل عديدة وهي:

- التصوير بالأشعة: ويتم عن طريق حقن هواء داخل البطن بحيث يملأ تجويف الحوض ثم يتم بعد ذلك التصوير لإظهار المبيضين وتحديد حجمهما.
- استخدام الموجات فوق الصوتية: وهذه هي أسهل الطرق سواء بالنسبة للطبيب أو المريضة ومن خلالها يمكن رؤية المبيضين وتحديد حجمهما.
- استخدام المناظير: وهذه تتيح لنا فرصة رؤية المبيضين وكذلك أخذ عينات منهما لفحصها بالميكروسكوب.

ويلاحظ من طرق الفحص السابقة أن لحجم المبيض أهمية كبيرة في تحديد مدي سلامته، فبصفة عامة لا ينبغي أن يقل حجم المبيض عن  $2 \times 2$  سم وإلا يعتبر مصابا بالضمور.. وفي هذه الحالة تقطع عادة الدورة الشهرية.

-أخذ عينة من بطانة الرحم: فأخذ هذه العينة وفحصها بالميكروسكوب يمكن الاستدلال على حدوث تبويض أو عدمه بناء على حدوث تغيرات معينة بها وذلك خلال الأيام القليلة قبل حدوث الطمث.

## الرحم الطفيلي والإجهاض



قال لي الأطباء: إن سبب إجهاضي المتكرر هو "الرحم الطفيلي" .. فما الرحم الطفيلي؟

وكيف يتم تشخيصه؟

-الرحم الطفيلي هو الرحم صغير الحجم بدرجة لا تسمح باحتواء الجنين مما يؤدي إلى حدوث إجهاض بعد استمرار الحمل لفترة قصيرة لكنها تطول تدريجيا مع تكرار حدوث الحمل من جديد نظرا للزيادة التدريجية التي تطرأ على حجم الرحم، كما تتميز حالات الرحم الطفيلي بانخفاض كمية دم الحيض، وهو أمر طبيعي نظرا لضيق تجويف الرحم مما يجعله لا يعطي سوى قدر ضئيل من الدماء.

ويمكن للطبيب أن يتعرف على وجود الرحم الطفيلي من خلال قياس أبعاده وذلك بجهاز معين مزود بعلامات.

فمن المعروف أن الرحم الطبيعي يكون له هذه المقاسات: الطول ٧.٥سم - العرض ٥سم.. فإذا قلت المقاييس عن ذلك فإن الرحم يعتبر طفيليا.

كما يمكن تشخيص الرحم الطفيلي بطريقة أكثر سهولة ودقة وهي الاستعانة بالتصوير بالموجات فوق الصوتية.

## عدم التحكم في البول بعد الولادة



بعد الانتهاء من عملية الولادة صرت أعاني من نزول البول المستمر بشكل لا إرادي.. فما

السبب وراء ذلك؟ وما العلاج؟

- السبب في ذلك هو حدوث ناصور (قناة غير طبيعية) يصل بين المثانة والمهبل ويسيل منه البول دائما، وقد حدث ذلك نتيجة الولادة المهملة حيث تسبب ضغط رأس الطفل على الأنسجة بينه وبين عظم العانة لمدة طويلة إلى موت هذه الأنسجة، وتظهر نتيجة هذا الإهمال في معاناة السيدة بعد الخروج من الولادة من استمرار نزول البول بسبب حدوث ناصور بين المثانة والمهبل.

وقد يحدث الناصور كذلك بين أجزاء أخرى من الجهاز البولي والجهاز التناسلي.. ولأسباب أخرى غير الولادة مثل حدوث إصابة بالحالب أو المثانة أثناء إجراء إحدى العمليات الجراحية في الحوض كعمليات استئصال الرحم، وقد يحدث كذلك لوجود سرطان في المنطقة أو بسبب موت الأنسجة بعد العلاج بالأشعة أو الراديو. وفي حالة الناصور الناتج عن الولادة المهملة يكون العلاج بإجراء جراحة يُفصل فيها هذا الاتصال غير الطبيعي بين المثانة والمهبل ويتم إصلاح جدار كل منهما، ولا بد أن تمتنع السيدة بعد العملية عن الحمل حتى لا تفشل العملية.

## أرجو تفسير هذه المفاجأة الغريبة!!



أثناء قيامي باستبدال الحفاضات لطفلي المولودة منذ بضعة أيام فوجئت بوجود دم ينزل من مهبل الطفلة.. فما تفسير هذا الأمر الغريب؟!.. وهل هناك ما يعرض طفلي للخطر؟

- هذا ليس أمراً غريباً فهو يعتبر أمراً عادياً تماماً وإن بدا غير ذلك.  
 فالحقيقة أن سبب هذا الدم الغريب المخيف الذي يترل من مهبل الطفلة هو حدوث  
 تسرب لكمية كبيرة من هرمونات الأم إلى الطفلة المولودة أثناء وجودها بالرحم من خلال  
 الاتصال الدموي بينهما، ويؤدي انقطاع هذه الهرمونات بعد ولادة الطفلة إلى حدوث  
 نزيف مهبلي يبدو كأنه نزيف الدورة الشهرية، كما تؤدي هذه الهرمونات التي دخلت  
 جسم الطفلة لحدوث تورم بالثدي فيبدو ممتلئاً منتفخاً.  
 وهذه الحالات لا تستدعي أي علاج، ولا ننصح بعصر الثدي أو إعطاء أي دواء إذ أن  
 هذه الأعراض تزول تدريجياً مع تخلّص الجسم من الهرمونات الموجودة به.

## جراحة بسيطة لإصلاح الخفاض



أنا فتاة في الثانية والعشرين.. أجريت لي أثناء الطفولة عملية خفاض، وترك الطبيب  
 جزءاً صغيراً بارزاً يشوّه منظر الفرج.. فهل هناك عقاقير يمكن استعمالها لإزالة هذا الجزء  
 المتبقي؟

- هذه إحدى المشكلات الشائعة التي تتسبب فيها عملية الخفاض إذا ما أُجريت  
 بطريقة غير صحيحة.

وهذه الحالة لا يجدي معها العلاج بأي دواء، وإنما تتطلب إجراء جراحة بسيطة بمخدر  
 موضعي أو عام لاستئصال هذا الجزء البارز.

## الأشعة الملونة (أشعة الزيت)



طلب مني الطبيب إجراء أشعة بالزيت لمعرفة سبب العقم.. فكيف تجرى هذه الأشعة؟ وهل

هناك خطورة منها؟

- هذه تسمى الأشعة الملونة أو الأشعة بالصبغة وهي تهدف إلى تصوير الرحم والبوقين  
 لبيان أي عيوب موجودة قد تكون سبباً في العقم مثل وجود انسداد بالأنايب (قنوات  
 فالوب)، ويتم عمل الأشعة بحقن مادة زيتية معينة معتمة للأشعة داخل عنق الرحم بواسطة  
 محقن خاص.. وعندما تملأ هذه المادة الرحم والبوقين تأخذ صورة، ثم يرفع المحقن من عنق  
 الرحم وتترك المادة الزيتية، لتتسرب ثم تؤخذ صورة أخرى بعد ساعتين أو في اليوم التالي.

وتجرى هذه الأشعة في موعد معين يكون بعد انتهاء الطمث بثلاثة إلى سبعة أيام. ويفضل قبل إجرائها عمل دش مهبطي بمادة مطهرة (مثل بيتادين) وتناول قرص مضاد للتقلصات (مثل سبازمو سيالجن) وهذا النوع من الأشعة لا ينتج عنه أية خطورة.

## هذا هو جهازك التناسلي



للأسف أنني حتى الآن لا أعرف كم من المبايض لي؟! وأين توجد الأنابيب؟.. وغير ذلك فيما يختص بتركيب الجهاز التناسلي.. أرجو إفادتي..

- في الحقيقة أن كثيرا من النساء بما فيهن المتعلمات لا يعرفن تركيب جهازهن التناسلي كأنهن يكتفين بمعرفة مكان فتحة المهبل!؛ ولمثل هؤلاء النساء أقدم نبذة عن تركيب الجهاز التناسلي للمرأة.

### الأعضاء الجنسية الخارجية:

وهذه تسمى في مجموعها الفرج.. وتشمل على ما يلي:

- الشفران الغليظان: وهما الشفتان الجلديتان الكبيرتان على الجانبين وفائدتهما حماية الفرج حيث يكونان بمثابة وسادة أمام عظام الحوض.

- الشفران الرقيقان: وهما إلى الداخل من الشفرين الغليظين ويتميزان بوجود العديد من نهايات الأعصاب والأوعية الدموية؛ ولذلك يعتبران من الأجزاء حساسية الأكثر للإثارة الجنسية.

- البظر: وهو جسم صغير كحبة الفول يوجد عند التقاء الشفرين الرقيقين من أعلى.. وهو ما يقابل القضيب في الذكور.. ويعتبر أكثر الأعضاء حساسية للإثارة الجنسية، ويلاحظ أنه ينتصب عند الإثارة الجنسية، ويوجد به العديد من الأوعية الدموية ونهايات الأعصاب.

- فتحة خروج البول: وهي إلى الخلف من البظر وتبدو بصعوبة نظرا لتعرج وتجمد جلد الفرج في هذه المنطقة.

- فتحة المهبل: هي إلى الخلف من فتحة البول بين الشفرين الرقيقين ويحميهما في الفتاة البكر غشاء البكارة وهو غشاء سمكه حوالي ٥, ١ إلى ١ ملليمتر ويقع على عمق من ١-١.٥ سم من ابتداء فتحة المهبل، ولا تستطيع الفتاة رؤيته، ويحتاج ذلك إلى فحص دقيق بمعرفة الطبيب.

## الأعضاء الجنسية الداخلية:

-المهبل: وهو عبارة عن قناة عضلية تصل بين فتحة التناسل الخارجية حتى بداية الرحم (عنق الرحم) ويبلغ طول جدارها الأمامي حوالي ٧.٥ سم وطول جدارها الخلفي حوالي ١٠ سم.

ووظيفة المهبل استقبال عضو الذكر وما يقذف به من حيوانات منوية، ويمتاز المهبل بقدرته الكبيرة على التمدد لما يتمتع به جداره من خاصية مرنة علاوة على وجود تموجات به تزيد من قدرته على التمدد.. وهذه الخاصية لها أهمية كبيرة أثناء الولادة.

ويتوافر للمهبل حماية طبيعية فيعيش داخله أنواع من البكتريا في صورة مسالمة، أي أنها لا تسبب ضررا، بل تحميه من الإصابة بالميكروبات الضارة.

الرحم: وهو جسم عضلي كمثري الشكل مجوف من الداخل، ويمتد به جزء داخل المهبل، وهو ما يسمى عنق الرحم، وللرحم قدرة كبيرة على التمدد وبذلك يستطيع استيعاب نمو الجنين بداخله.

ويتغذى الرحم من الداخل بغشاء أو بطانة تنمو شهريا تحت تأثير هرمونات ينتجها المبيض لتكون مستعدة لاستقبال البويضة الملقحة. فإذا حدث حمل تنزرع البويضة الملقحة ببطانة الرحم وتنمو لجنين، أما إذا لم يحدث حمل تتساقط أجزاء هذا الغشاء مع نزول دم، ويمر هذا الإفراز خلال المهبل إلى الخارج وهو ما يسمى دم الحيض.

قناة "فالوب": وهما عبارة عن أنبوتين عضليتين مفرغتين يخرجان من جانبي الرحم من أعلى، وتجري واحدة على جهة اليمين والأخرى على جهة اليسار. وتنتهي ككل أنبوبة بفتحة عريضة قمعية الشكل تواجه المبيض المقابل لكل أنبوبة.

ووظيفة قناة "فالوب" هي استقبال البويضة التي تخرج من المبيض بواسطة نهايتها العريضة، ونقلها إلى تجويف الرحم.

وخلال قناة "فالوب" يحدث التلقيح حيث يتقابل الحيوان المنوي مع البويضة، ويندمج معها ليكونا البويضة الملقحة، التي تمثل بذرة الجنين أو أول مراحل تكوينه.

المبيضان: المبيض هو العضو الأساسي في عملية الإنجاب، ويوجد منه اثنان: أحدهما على جهة اليمين من الرحم والأخر على جهة اليسار. ويشبه المبيض حبة اللوز، وهو إلى حد ما محاط على الجانبين بقناة "فالوب"، ويعمل المبيض في نشاط مستمر لتكوين آلاف البويضات، لكن لا تنضج منها إلا واحدة تخرج من المبيضين كل شهر، بينما تضمم الأخرى، فتلقتها نهاية قناة "فالوب" (البوق)، وإما أن يحدث لها تلقيح بالحيوان المنوي

لتكوّن بويضة ملقحة تنمو لجنين، وإما أن تخرج مع إفرازات الرحم، دون أن يدري بها أحد، حيث أنها لا تُرى إلا بالميكروسكوب. وأهم ما يتحكم في نمو البويضات ونضجها هو هرمونات الغدة النخامية، لذلك تصاب المرأة بالعقم إذا حدث خلل بهرمونات هذه لغدة لأي سبب مرضي بها.

## منظار البطن للنساء



### كيف يُجرى عمل منظار البطن؟ وماذا يرى الطبيب من خلاله؟

- تُجرى هذه العملية لاستكشاف الأعضاء التناسلية الداخلية، فيمكن للطبيب أن يرى المبيضين وقناتي "فالوب" والرحم وباقي أعضاء الحوض والبطن. ولهذا الغرض يُعمل شق جراحي طوله ١.٥ سم ويكون عادة أسفل السرة، ثم يُدخل فيه أنبوب يدفع غاز ثاني أكسيد الكربون للداخل لوضوح الرؤية.. يمرر المنظار بعد ذلك للداخل.

ويجرى عمل منظار البطن لأغراض أخرى غير استخدامه في الاستكشاف، فيمكن للطبيب باستعماله المنظار التخلص من بعض الالتصاقات الخفيفة من حول قناتي "فالوب" لعلاج حالات العقم، كما يمكن من خلاله إجراء ربط للأنايب (قنات فالوب) بمشابك بلاستيكية خاصة كوسيلة من وسائل منع الحمل.

## حقيقة المرأة المسترجلة؟



لي صديقة لها جلد غليظ مشعر وصوت أجش، وأشعر أحيانا أنها خليط ما بين الذكر والأنثى.. فما سر ذلك؟

- في الحقيقة ليس هناك ذكر تماما ولا أنثى تماما.. فجميعنا يمتلك صفات ذكرية وأنثوية حيث يوجد بأجسامنا هرمونات ذكرية وأنثوية معا، لكنه في حالة الذكر تغلب الصفات الذكورية فتجعله يبدو في صورة الرجل؛ وكذلك في الأنثى تغلب الصفات الأنثوية فيها فتجعلها أنثى ناطقة بالأنوثة.

لكنه في بعض الأحيان تقوى عند أحد الجنسين صفات الجنس المعاكس.. فتوصف المرأة كما في الحالة المذكورة.. ويوصف الرجل بأن له بعض صفات الإناث.

فبالنسبة لحالة الذكورة الواضحة على الإناث نجد أنها تظهر بالشكل التالي:

- صوت غليظ أجش.
- بنية عضلية قوية.
- غزارة شعر الجسم وتوزيعه على غرار شعر الرجال.. أي قد ينمو الشعر بالذقن ويظهر بالبطن.
- كبير حجم البظر (يقابل البظر عند الأنثى القضيب عند الذكر).
- غلظ الجلد وخشونته وكثرة الإصابة بحب الشباب.
- وترجع أسباب هذه الذكورية الواضحة إلى ما يلي:
- الوراثة: فبعض مظاهر الذكورية قد تكون وراثية في بعض العائلات مثل زيادة شعر الجسم.

- زيادة هرمونات الذكورة: كما يحدث في حالات زيادة نشاط الغدة فوق الكلوية (متلازمة كوشنج)، أو لاضطراب عمل المبيضين (كما في حالة متلازمة- ليفتثال).. أو للعلاج بهرمونات الذكورة.
- أسباب نفسية: وهذه ترتبط أساسا بطريقة التربية في الصغر حيث يُعامل الطفل أو الطفلة معاملة على غرار الجنس المعاكس، فينشأ ميّالا لأن يكتسب صفات هذا الجنس.

## سؤال في الهرمونات الجنسية



### أريد أن أعرف شيئا عن الهرمونات الأنثوية ووظيفتها؟

- يخضع الجهاز التناسلي للأنثى لتأثير هرمونين أساسيين وهما: الاستروجين، والبروجسترون.. ويسميان بالهرمونات الجنسية الأنثوية.
- ويقوم بإنتاجهما أساسا غدة المبيض، وكذلك قشرة الغدة فوق الكلوية ولكن بكميات قليلة جدا.

ويؤدي هرمون الاستروجين إلى ظهور التغيرات الجسدية التي تحدث للفتاة في فترة البلوغ مثل زيادة نمو الثديين ونمو توزيع شعر العانة والإبطيين وكذلك شعر الرأس (ويشترك في هذه الناحية كذلك الكميات القليلة من هرمونات الذكورة).. كما أنه يعمل أيضا على ترسيب الكالسيوم في العظام؛ ولذلك نجد أن عظام السيدات، بعد توقف المبيض عن العمل ببلوغ سن اليأس، تأخذ في التآكل التدريجي.

أما هرمون البروجسترون فلا يعمل وحده على أنسجة الجهاز التناسلي، بل لا بد من أن يكون قد سبقه تأثير إستروجيني. ويلاحظ أن هرمون البروجسترون له تأثير حراري على الجسم.. فنجد أن درجة حرارة جسم المرأة ترتفع بحوالي ٤, م في النصف الثاني من الدورة الشهرية وكذلك في فترة الحمل لزيادة مستوى هذا الهرمون.

أما بالنسبة لتأثير هذه الهرمونات على الأعضاء الجنسية فنجد أن لكل منها تأثيراً مختلفاً وإن كان مكملًا للآخر أحيانا.. فبالنسبة للمهبل: يؤدي الاستروجين إلى نمو خلايا المهبل وظهور الجليكوجين في الخلايا وتبدأ في التساقط مع فقدان الجليكوجين.

وبالنسبة للرحم: يؤدي الاستروجين إلى نمو الغشاء المبطن للرحم وكذلك نمو عضلات الرحم.. ويؤدي البروجسترون إلى الاستمرار في نمو الغشاء المبطن للرحم ونمو الغدد المخاطية وتخزين الجليكوجين في الخلايا، وبالنسبة للثدي: يؤدي الاستروجين إلى نمو قنوات الثدي، وكبر حجم الحلمة والهالة الملونة حولها، ويؤدي البروجسترون إلى نمو الغدد التي سوف تفرز اللبن.

وبالنسبة للفرج: يسبب الاستروجين نمو وحيوية أنسجة الرحم؛ ولذلك فإنها تصاب بالضمور أو فقد الحيوية بعد بلوغ سن اليأس.. أما البروجسترون فليس له تأثير معروف بالنسبة للفرج. وبالنسبة لعنق الرحم: يؤدي الاستروجين إلى نمو الغدد المخاطية لعنق الرحم وإفراز كميات كبيرة من المخاط الرائق المائي القوام.. أما البروجسترون فإنه يقلل إفراز المخاط ويصبح سميكاً عكراً.

## مهبل صناعي للمرأة!!



سمعت أن قناة المهبل قد لا تتكون عند بعض النساء، كعيب خلقي، فما مصير مثل هؤلاء

النسوة؟

- هناك عيوب عديدة تُولد بها بعض النساء إلا أن نسبة حدوثها قليل، وهذه مثل: عدم تكوّن المهبل كله أو قد يتكون جزء منه فقط أو قد يكون ضامراً ضيقاً.. أو قد يكون مزدوجاً.. أي يكون للمرأة مهبلان بدلاً من مهبل واحد!!

وفي هذه الحالة عدم تكوّن المهبل لا يحدث طمناً ويستحيل جماع المرأة؛ وفي حالة ضموره لا يمكن عادة الجماع أو يتم بصعوبة شديدة ويصحبه عادة حدوث تهتكات في

المهبل ومثل هذه الحالات يمكن أحيانا تصحيحها جراحيا ففي حالة عدم تكون مهبل يُعمل عملية لإنشاء مهبل يبطن عادة بجلد يؤخذ من الطبقة السطحية لجد الفخذ.

## ألم وورم خلف الشفرتين



أشكو من وجود تورّم واحمرار وألم بالجزء الخلفى من الشفر الغليظ.. وقد استعملت مراهم مختلفة ولكن دون جدوى.. فبماذا تنصحنى؟

- هذه الأعراض تشير بشكل واضح إلى وجود التهاب بغدد بارثولين خاصة إذا صاحب ذلك ارتفاع بدرجة حرارة الجسم، وهذه عبارة عن غدد دقيقة خلف الشفرتين الغليظتين فائدتها إفراز سائل ملين يجهّز المهبل للإيلاج لتقليل حدوث الألم. وتلتهب هذه الغدد بسبب عدوى بالميكروب العنقودي المسبب للدمامل أو بميكروبات الأمعاء، وقد تلتهب بسبب إصابتها بميكروب السيلان، ويظهر هذا الالتهاب في صورة تورّم مؤلم مصحوبة باحمرار في الجزء الخلفي من الشفر الغليظ، وأحيانا يكون الألم شديدا جدا.

ويُعالج هذا الالتهاب بالمضادات الحيوية المناسبة مع تناول المسكنات لتخفيف حدة الألم، وأحيانا قد يؤدي الالتهاب إلى تكوّن خراج وفي هذه الحالة يكون العلاج جراحيا بفتح هذا الخراج تحت تأثير مخدر عام. وفي حالات أخرى قد تصاب غدد بارثولين بانسداد، وفي هذه الحالة قد يكون من الضروري استئصال الغدة المصابة.

## ورم حميد.. وورم خبيث



أصيبت إحدى قريباتي بورم خبيث بالرحم، وقد جعلني ذلك أشعر بالقلق خوفا من إصابتي بهذا المرض المخيف وخاصة أنها مقاربة لي في السن.. وأودّ أن أعرف ما الفرق بين الورم الحميد والورم الخبيث؟.. وكيف يمكنني الوقاية من هذه الأورام؟

- المقصود بالورم الحميد هو الورم المسلك أى الذي ينمو ببطيء ولا ينتشر في الجسم.. وبناء على ذلك فإنه لا يمثل خطورة على الحياة، أما الورم الخبيث فإنه ينمو بسرعة نسبيا وينتشر بشتى الوسائل إلى مختلف أنحاء الجسم مثل الانتشار الموضعي أو عن

طريق الانتشار خلال الأوعية الدموية والليمفاوية، وبناء على ذلك فإنه يمثل خطورة شديدة على الحياة بسبب هذا الانتشار الواسع وما يعقبه من حدوث مضاعفات شديدة بأجزاء متفرقة من الجسم كالمخ والعظام والكبد وغير ذلك.

ولتحقيق الوقاية الممكنة ضد الإصابة بهذه الأورام فإن أهم ما ننصح به كل سيدة هو ضرورة إجراء كشف دوري لدى الطبيب وليكن ذلك مرة واحدة سنويا على الأقل حتى في حالة عدم الشكوى من أى متاعب.. كما يجب ألا تتأخر السيدة عن استشارة

الطبيب في حالة ظهور أى أعراض غامضة دون سبب واضح كحدوث ألم عند الجماع، فمن خلال هذا الفحص الروتيني الذي يعتمد على الكشف المهبطي يمكن للطبيب في كثير من الأحيان أن يكتشف وجود أية أورام بالجهاز التناسلي ويتم التأكد من ذلك بإجراء الفحوص الأخرى اللازمة، وإذا عرفنا أن معظم الأورام السرطانية (الخبيثة) يمكن الشفاء منها تماما إذا اكتشفت في وقت مبكر، وإذا عرفنا كذلك أن بعض سرطانات

الجهاز التناسلي وخاصة سرطان عنق الرحم وسرطان جسم الرحم يمكن أحيانا اكتشافه في فترة مبكرة جدا فإن ذلك يوضح لنا مدى أهمية أن تقوم كل سيدة وخاصة فوق سن الأربعين بإجراء هذا الفحص الدوري الروتيني.

ونظرا لأن سرطان الثدي هو السرطان الأول بين النساء فإننا ننصح بصفة خاصة بأهمية توفير سبل الوقاية الممكنة من الإصابة بهذا السرطان، وهذه تكون بتعلم كل سيدة طريقة الفحص الذاتي للكشف عن أورام الثدي.. وهى طريقة سهلة يمكن ممارستها أثناء الاستحمام أو خلع الملابس وليكن ذلك شهريا ويفضل أن يتم هذا الفحص خلال الأسبوع الأول فور انتهاء الطمث، وعند ملاحظة وجود أى أورام أو تغيير في نسيج الثدي أو في استدارته أو في شكل الحلمة عليها الإسراع بالكشف لدى الطبيب، كما ينبغي على كل سيدة فوق سن الخمسين أن تجرى فحصا بالأشعة للاطمئنان على سلامة الثدي من الأورام وننصح بذلك خاصة السيدات المعرّضات للإصابة بسرطان الثدي كما في حالة وجود عامل وراثي يدل عليه انتشار الإصابة بين أفراد العائلة.

## هل هناك أمل في شفائي؟



أنا زوجة في الأربعين من عمري.. أصبت في عنق الرحم.. وقد تم استئصاله.. فهل يمكن أن يكون السرطان قد انتشر لمناطق أخرى.. وهل هناك أمل في شفائي؟

- أعتقد أنك في مرحلة مبكرة.. وهذا يمكن أن تتأكدي منه بمعرفة الطبيب المعالج. وعموما، فإن سرطان عنق الرحم تُحدّد مدى خطورته وكذلك طرق علاجه بناء على مراحلته المختلفة.. وهي تشمل ما يلي:
- المرحلة صفر: وهي المرحلة التي تكون فيها الإصابة محلية أي مقصورة على عنق الرحم، ولم يبدأ السرطان بعد في الانتشار.
- المرحلة ١: ويكون السرطان في الرحم فقط.
- المرحلة ٢: يمتد السرطان لأعلى المهبل.
- المرحلة ٣: ينتشر السرطان إلى جدران الحوض أو الجزء السفلي من المهبل.
- المرحلة ٤: ينتشر السرطان أبعد من ذلك مثلا إلى العظام أو الرئة أو المخ. وتُعالج "المرحلة صفر" باستئصال الورم وتؤخذ مسحات من عنق الرحم بأكمله إذا كانت السيدة لا ترغب في الإنجاب.
- تعالج "المرحلة ١، ٢" بوضع مادة مشعة داخل الرحم لقتل الخلايا السرطانية ثم يجري بعد حوالي ستة أسابيع استئصال جذري للرحم.
- أما "المرحلة ٣، ٤" فإنها تُعالج بالأشعة. وكلما اكتشف سرطان عنق الرحم مبكرا زادت فرصة الشفاء ونجاح العلاج، وقد أتفق على معيار لنجاح العلاج وهو بقاء المريضة على قيد الحياة بعد خمس سنوات من العلاج. فنجد أنه في "المرحلة صفر" نسبة من يبقين على قيد الحياة بعد خمس سنوات حوالي ١٠٠%.
- وفي "المرحلة ١" نسبة من يبقين على قيد الحياة بعد خمس سنوات حوالي ٧٥%.
- وفي "المرحلة ٢" نسبة من يبقين على قيد الحياة بعد خمس سنوات حوالي ٥٥%.
- وفي "المرحلة ٣" نسبة من يبقين على قيد الحياة بعد خمس سنوات حوالي ٣٠%.
- وفي "المرحلة ٤" نسبة من يبقين على قيد الحياة بعد خمس سنوات حوالي ١٠%.
- وكما نرى فإن الشفاء التام هو القاعدة في المرحلة صفر، ١، ٢.

## ضعف التبويض .. وعلاجه



أنا زوجة في الثلاثين من عمري .. لم أنجب رغم مرور ست سنوات على زواجي .. وسبب ذلك هو وجود ضعف بالمبيضين، كما ذكر الأطباء وقد عُولجت ببعض العقاقير لمدة ثلاثة شهور ولكن دون جدوى .. فماذا تنصحنني؟

- أنصحك بتكرار العلاج .. في حالات ضعف أو عدم التبويض يتم العلاج بإعطاء أدوية منشطة وذلك عادة لمدة ثلاثة شهور، وإذا لم يحدث حمل خلال أشهر العلاج الثلاثة يوقف العلاج لمدة ثلاثة شهور ثم يكرر مرة أخرى.

وتكون نتائج العلاج جيدة في عدد كبير من الحالات حيث تنشط وظيفة المبيض وتزداد فرصة حدوث حمل، ولكن ذلك بشرط أن تلتزم الزوجة بتنفيذ العلاج بدقة وتحت إشراف طبي كامل.

ومن أمثلة الأدوية المستخدمة في العلاج: عقار كلومييد (Clomid) أو اندوجين (Ondogyne) .. ويؤخذ على النحو التالي: تأخذ السيدة قرصين يوميا ابتداء من اليوم الخامس لابتداء نزول الطمث ولمدة خمسة أيام ثم تُعطي حقنة بها الهرمون المنشط للجسم الأصفر (LH) مثل (Profaci) في اليوم الحادي عشر لابتداء نزول الطمث .. ويمكن تكرار هذا العلاج كما سبق التوضيح.

## الحمل وخطره على المريضا



متى يصبح حدوث الحمل خطرا على صحة المرأة .. علما بأنني مريضة بالقلب؟

- بصفة عامة، نحن نحرص في المقام الأول على صحة السيدة، وبناء على ذلك فإنه إذا كان حدوث حمل لها فيه ما يعرضها للخطر لعدم قدرتها الصحية على تحمل أعباء الحمل فإننا ننصح بتجنب الحمل أو على الأقل تأجيله لحين استعادتها لمقدرتها الصحية متى سمح الأمر بذلك ..

وتعتبر مريضة القلب بصفة عامة من المحظورات عليهن الإنجاب، ولكن اتخاذ قرار منع الحمل في هذه الحالة بالذات يتوقف على ما يراه أخصائي أمراض القلب بالنسبة لمدى مقدرة المريضة على تحمل أعباء الحمل والولادة، فأحيانا تكون حالة المرض متكافئة بما

يسمح بالحمل والإنجاب ، وأحيانا أخرى تكون حالة المريضة غير مستقرة أو متدهورة. بما لا يسمح بتحمل أعباء الحمل والإنجاب.

وكذلك في الحالات المرضية التالية، ننصح بمنع أو تأجيل الحمل مؤقتا:

- الضعف العام الشديد كالنتاج عن الأنيميا الشديدة أو الأمراض المنهكة كالدرن.
- أمراض القلب.. كالذبحة الصدرية أو وجود تلف شديد بالصمامات بسبب الإصابة بجمي روماتيزمية سابقة.
- مرض السكر (في الحالات الشديدة). - ارتفاع ضغط الدم الشديد.
- الأمراض السرطانية.
- بعد الحمل الحويصلي أو العنقودي (لمدة عام على الأقل).
- بعد عملية إصلاح ناسور بولي.
- بعد حمل خارج الرحم (كحمل الأنايب) خوفا من تكرار حدوث الحمل في الناحية الأخرى.

## سؤال عن المانع الذكري (الكبوت)



**كنت أستعمل حبوب منع الحمل ثم توقفت عنها بأمر الطبيب، واستخدم زوجي الكبوت**

**لكنني حملت رغم ذلك.. فما السبب؟.. وبماذا تنصحنى لمنع الحمل؟**

-أولا، ليس هناك وسيلة لمنع الحمل مؤكدة تماما، فيمكن أن يحدث حمل مع استعمال الحبوب وكذلك مع استعمال الكبوت، وبالنسبة للكبوت فإن حدوث الحمل رغم استخدامه قد يرجع للأسباب التالية: تمزق الكبوت أثناء الجماع- استعمال نوع رديء أو به ثقب غير ظاهرة- حدوث تسرب للحيوانات المنوية بسبب تأخر إخراج العضو بعد القذف، فمن المفروض أن يخرج العضو منتصبا بعد القذف مباشرة- استعمال نفس الكبوت لأكثر من مرة.

ويمكن زيادة فاعلية الكبوت كمانع للحمل بأن تستخدم الزوجة كذلك إحدى الوسائل الموضعية القاتلة للحيوانات المنوية في حالة تسربها مثل الأقراص أو الكريمات الموضعية. وبناء على ذلك، فإنه يمكن الاستمرار في الاعتماد على استعمال الزوج للكبوت كوسيلة جيدة لمنع الحمل بشرط مراعاة الاحتياطات السابقة.. وإن أردت بديلا عن ذلك فيمكن استعمال اللولب بعد استشارة الطبيب.

## مشكلة نزول البول عند السعال



أشكو من خروج البول رغما عني عند السعال أو رفع شئ ثقيل أو عند الضحك أو الحزق..  
فما سبب ذلك؟ وهل من علاج؟

- هذه الحالة هي ما تعرف باسم: سلس البول الكروي.. وسببها وجود ضعف في العضلة القابضة على قناة البول، وهذا قد يحدث بسبب التقدم في السن، أو لأسباب موضعية كما في حالات سقوط جدار المهبل الأمامي وسقوط جسم الرحم.  
وعلاج هذه الحالة يكون بعمل تمارين لتقوية عضلات الحوض.. وذلك مثل: أن تتخيل السيدة أنها تريد التبول ولكنها تمنع نفسها بشد عضلات الحوض لمنع البول واليراز من النزول، وتعد السيدة حتى رقم خمسة أو عشرة ثم تُرخي عضلات قاع الحوض ببطء. ويُكرر هذا التمرين عدة مرات يوميا مع زيادة عدد المرات تدريجيا حتى تصل إلى مرة في اليوم، ومن المنتظر أن يحدث تحسن واضح بعد انتهاء شهر واحد.

## أنواع مخففة من حبوب منع الحمل



أنا زوجة في الثلاثين من عمري.. أستعمل حبوب منع الحمل.. وقد قام الطبيب باستبدال نوع الحبوب بنوع خفيف في جرعته بعد أن شكوت له من صداع وألم بالثدي.. فهل يعني ذلك أنني معرضة للحمل؟.. أو أنني أحتاج إلى وسيلة إضافية لمنع الحمل؟  
-اعتقادك ليس في محله.. وعليك الالتزام بما نصحك به الطبيب.

إن حبوب منع الحمل ليست كلها من نوع واحد.. فهناك أنواع تحتوي على هرمون الاستروجين أو هرمون البروجسترون أو كليهما.. وقد يُستخدم لمنع الحمل نوعان من الأقراص بصفة متتالية أي تأخذ المرأة أولا الأقراص المحتوية على مشتقات الاستروجين ثم يليها الأقراص المحتوية على مشتقات البروجسترون.

والغرض من هذا التنوع هو اختيار أنسب الأنواع لمنع الحمل بالنسبة للسيدات بظروهن الصحية المختلفة.. فمثلا يعتبر المحتوى على المادة البروجسترونية فقط هو أنسب الأنواع عادة لمريضات السكر أو للمرضعات حيث لا يتسبب في ضعف إدرار اللبن.

وتعتبر الحبوب المزوجة أي التي تحتوى على مادة استروجينية وأخرى بروجستيرونية هي أكثر هذه الأنواع استخداما فهي تناسب الغالبية من السيدات.. وهي تعطى بالطريقة المألوفة.. أي تعطى لمدة ٢١ يوما ابتداء من اليوم الخامس من الدورة (سواء توقف دم الحيض أو لم يتوقف) ثم تستريح السيدة لمدة أسبوع، وخلال هذا الأسبوع يحدث لها.. "طمث صناعي" أي طمث نتيجة لانخفاض مستوى الهرمونات في الدم، ثم تكرر الحبوب لمدة ٢١ يوما أخرى وهكذا.

وأحيانا نجد أن بعض السيدات لا يتحملن نسبة الاستروجين الموجودة في الحبوب المزوجة حيث تسبب لهن صداعا وعصبية، وآلاما بالثدي، وفي هذه الحالة قد ينصح الطبيب باستخدام نوعيات أخرى من نفس هذه الحبوب المزوجة ولكن بجرعات خفيفة من الاستروجين للتغلب على هذه المتاعب، واستعمال الحبوب المخففة في جرعة الاستروجين لا يعني إطلاقا أنها وسيلة غير فعالة في منع الحمل أو أنها تحتاج إلى وسيلة إضافية لمنع الحمل!، وإنما العيب الوحيد من استعمال مثل هذه الحبوب أنها قد تسبب بعض الأنزفة أثناء الدورة الشهرية بسبب قلة ما تحتويه من الاستروجين.

## نحافة شديدة مع انقطاع الحيض



**لي ابنة تبلغ من العمر واحداً وعشرين عاما أصيبت منذ عام وعقب أزمة نفسية بفقدان شديد في الوزن وانقطاع بالدورة الشهرية ، وكلما ألححت عليها بتناول الطعام فإنها ترفضه أو تتقيؤه.. فبماذا تنصحنى؟**

-إن هذه الأعراض تشير بدرجة كبيرة إلى الإصابة بمرض نفسي يسمى: فقدان الشهية العصبي (Anorexia Nervosa) وهذه الحالة تصيب عادة الفتيات، بينما ينسدر إصابة الذكور بها، وهي تتميز بفقدان شديد للشهية يصحبه فقدان شديد في الوزن حيث قد يصل وزن الفتاة إلى ثلاثين كيلو جراما أو أقل.. وتصبح كما يقولون جلداً على عظم! كما تتميز هذه الحالة بانقطاع الطمث الذي يظهر كعلامة مبكرة قد تسبق انتقاص الوزن بشدة.

وإذا ما أرغمت المريضة بهذا الداء على تناول الطعام فإنها تضطر عامدة إلى التقيؤ، ويزداد ضعف شهيتها للطعام، ومن الغريب أنه رغم انتقاص الوزن لهذه الدرجة الشديدة، وفقدان الشهية للطعام، نجد أن الفتاة تتميز عادة بنشاط موفور، وهذا يميزها عن حالات

انتقاص الوزن الناتج عن أمراض عضوية. كما تتميز هذه الحالة بمزاج هستيري أو ما يوصف باسم: عدم الاكتراث المحب (La bell indifference) وهذا يعني أن الفتاة تكون غير عابثة بما أصابها من نحافة، ولا تهتم بالسعي لاكتساب وزن زائد!

أما سبب هذه النحافة فإنه قد يرجع إلى حالة من الخوف تتاب الفتاة من أن تصبح بدينة مما يجعلها تفقد تقديرها الصحيح لما تحتاج إليه من كميات من الطعام، فتقلل من كمية الطعام بصفة عامة وبدرجة شديدة، ومن نوعيات الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية أي النشويات والسكريات والدهون.

وفي الحقيقة نجد أن كثيرا من هذه الحالات تحدث عقب اضطراب نفسي حاد أو أزمة نفسية مثل الفتاة التي يرفض والدها تزويجها ممن تحب! وعلاج هذه الحالة ليس سهلا دائما، فهو قد يستدعي العلاج بالمستشفى، ويتطلب وجود أكثر من تخصص طبي يشمل: طبيب باطني، وآخر نفساني، وثالث متخصص في التغذية.

## للمثقفات فقط!!



**أنا زوجة أستعمل حبوب منع الحمل لمدة طويلة ورغم ذلك لا أعرف كيف تؤدي حبوب منع الحمل إلى منع الحمل؟! .. أرجو إفادتي..**

--تحتوي حبوب منع الحمل على هرمونات (أو مواد هرمونية) هي الاستروجين أو البروجستيرون أو كليهما.. والنوع الشائع منها هو الذي يحتوي على الاثنين.. كما سبق التوضيح.

يؤدي الاستروجين الموجود بالحبوب إلى تثبيط الغدة النخامية فيتوقف إفرازها للهرمون المنشط للحويصلات (FSH)، وبالتالي لا تنمو الحويصلات في المبيض.. أما البروجستيرون فإنه يُوقف إفراز الهرمون المنشط للجسم الأصفر (LH) من نفس الغدة وبالتالي لا يحدث تبويض، كما يؤدي البروجستيرون إلى تغيرات ببطانة الرحم مشابهة للتغيرات التي تحدث أثناء فترة الحمل، وهذه تمنع انزراع البويضة الملقحة إذا فرض وحدث تبويض، كما تؤثر مادة البروجستيرون على مخاط عنق الرحم فتجعله سميكاً لرجا لا يسمح بنفاذ الحيوانات المنوية خلاله.

## الحمل ومريض السكر



**أنا فتاة في السابعة والعشرين من عمري ومريضة بالسكر وعلى وشك الزواج.. تنتابني مخاوف شديدة بسبب ما أسمعته عن تعرض مريضات السكر لتساعب بسبب الحمل والولادة.. فبماذا تنصحنني؟ وما الأضرار المحتمل وقوعها بسبب الحمل والولادة؟**

– قبل اكتشاف الأنسولين في سنة ١٩٢٢.. وقبل التقدم الطبي الملموس الذي نراه في وقتنا الحالي.. كان قليل من النساء المريضات بالسكر يستطعن الزواج وتحمل أعباء الحمل والإنجاب.

أما في الوقت الحالي، وبالتحديد منذ عشر سنين مضت، فقد جدّ الكثير في مجال التحكم في مرض السكر والسيطرة عليه بما في ذلك سكر الحوامل، كما أصبح الأطباء والمرضات على دراية تامة بنواحي رعاية الحامل المريضة بالسكر.

وكل ما يجب أن تفعله الحامل المريضة بالسكر، والتي تُعالج بالحبوب أن تسارع باستشارة الطبيب بمجرد معرفتها بحدوث الحمل حتى يستبدل الطبيب العلاج بالأنسولين.. لأن الحبوب المنخفضة للسكر تعتبر من العقاقير الضارة بالجنين إذا ما أخذت خلال فترة الحمل، وأحيانا قد يمكن الاستغناء عن هذا أو ذاك ولاكتفاء بتنظيم الغذاء.. والأمر يرجع لما يراه الطبيب.

كما يجب على الحامل مريضة السكر أن تعتني بنفسها جيدا منذ بداية الحمل حتى آخره، وهذا يتطلب الالتزام بتعاليم الطبيب المباشر لها أثناء الحمل.

كما يجب عليها أن تدقق في اختيار المستشفى الذي تنوي الولادة به بحيث تكون تحت إشراف أطباء متخصصين في العناية بالحوامل المريضات بالسكر.

بناء على ذلك، فإني أرى أنه لا داعي للخوف أو التردد في الزواج والإنجاب بسبب مرضك بالسكر، خاصة إن كان منضبطا بالعلاج، وكل ما عليك هو أن تحرصي على عرض نفسك على طبيب أو مركز متخصص في العناية بالحوامل بصفة منتظمة منذ بداية الحمل وحتى آخره، وأن تلتزمي بتنفيذ تعليماته بدقة.. وذلك إلى جانب المتابعة الطبية للمرض بمعرفة أخصائي الباطنة أو الغدد.

أما عن الأضرار المحتمل حدوثها أثناء الحمل فإنها تحدث عادة في الحالات التي لا تتم فيها السيطرة على مستوى السكر (الجلوكوز) بالدم، ويعتبر إهمال اختيار الغذاء المناسب

من أهم أسباب ذلك، وهذه الاحتمالات تشمل: احتمال حدوث إجهاض أو وفاة للجنين داخل الرحم خاصة بعد الأسبوع ٣٦ من الحمل، وكذلك احتمال الإصابة بتسمم الحمل. كما أن هناك فرصة لحدوث تشوهات بالجنين تصل إلى ٦% (في حالة إهمال العناية بمرض السكر)، هذا بالإضافة إلى احتمال زيادة حجم الجنين بما يشكل صعوبة في عملية التوليد. وهذه الأضرار، كما سبق التوضيح، لا يشترط أبداً وقوعها، فكثير من مريضات السكر يلدن ولادة طبيعية وينعمن بأبناء أصحاء، فتوكلني على الله ولا تخافي..

## .. وماذا بعد فضّ الغشاء؟



**سمعت أنه من الخطر استمرار الجماع بين الزوجين بعد فضّ غشاء البكارة في ليلة الزفاف.. علماً بأنني على وشك الزواج.. فبماذا تنصحنني؟**

- هذا صحيح تماماً.. إذ أن استمرار الجماع بعد فضّ غشاء البكارة دون هدنة من الطرفين قد يعرض الزوجة لبعض الأضرار.. ولكن لماذا؟! إنه بعد فضّ غشاء البكارة بقضيب الزوج يكون المهبل "مجروحاً" نتيجة لتمزق الأوعية الدموية الصغيرة المغذية للغشاء.. وأمام هذا الوضع فإنه من المنطقي أن يتوقف العروسان عن الجماع لفترة حتى يلتئم الجرح، وتهدأ الأمور، ثم يعيدان الكرة..

وهذه الفترة تكون بمثابة هدنة.. وهي تطول أو تقصر بناء على ما ألم بالعروس من جراء فضّ الغشاء.. أي هل أصابها نزف وألم بسيط، أم أوقع بها الزوج أضراراً أدت إلى نزف شديد وربما جروح بجدار المهبل؟

وعموماً فإن الأمر يكون هيناً في معظم الأحوال، ولا يستدعي التوقف عن الجماع سوى مدة قصيرة هي حوالي يومين أو ثلاثة.

ويفضل أن تقوم العروس خلال هذه الفترة بعمل غسول مهبلي مرتين يومياً باستخدام الماء الفاتر ولا مانع من إضافة أحد المطهرات (مثل الديتول) لمقاومة أي احتمال لتلوث مكان الجرح بالميكروبات، والأمر مرة أخرى يتوقف على حالة العروس؛ فإذا كان الجماع لا يؤلمها فلا مانع من مواصلته.

أما إذا لم يلتزم الزوجان بأخذ هدنة بعد فضّ الغشاء فإن هذا يؤدي إلى تألم الزوجة، وقد يحدث تقيح للجرح الناتج عن فضّ الغشاء وحدوث عدوى، كما أن ذلك من ناحية

أخرى يلحق بالزوجة ضررا نفسيا قد يكون بالغاً بسبب هذا الجماع العسر المؤلم لها مما يجعلها تنفر من الممارسة الجنسية فيما بعد .

## ولادة لأول مرة..



**هذا أول حمل لي ، وأستعد للولادة عن قريب.. وقد سمعت أن الولادة لأول مرة تتطلب إجراء شق جراحي بالمهبل مما أثار في نفسي الخوف والقلق.. فيماذا تنصحنني؟**

- هذا الشق الجراحي ليس مخيفاً- كما تعتقدين- ولا يشترط إجراؤه في كل الولادات الأولى لكنه يُجرى في الحقيقة لكثير من الحالات، وسبب ذلك أن المرأة التي تنجب لأول مرة يكون من الصعب عادة في توليدها خروج رأس الجنين خلال قناة المهبل وفوّهته الخارجية نظراً لضيق هذا المجرى، ونظراً كذلك إلى أن الأنسجة المحيطة بالفرج قد تكون سميكة وضعيفة المرونة، وخاصة عند كبيرات السن، ولذلك فإن هذا الوضع يفرض على الطبيب عند التوليد إجراء هذا القطع الجراحي لتوسيع فتحة المهبل وتسهيل مرور رأس الجنين، وكذلك لمنع حدوث تمزقات بالأنسجة بمنطقة العجان نظراً للضغط الشديد الذي قد تتعرض له إذا لم يجر هذا الشق الجراحي.

ولا يقتصر إجراء هذا القطع الجراحي على ولادات البكاري، فقد يجرى في أي حالة ولادة يظهر للطبيب المولد خلالها احتمال حدوث تمزق بالأنسجة لبلوغها أقصى درجة من التمدد والانتساع، كما يجرى في بعض الحالات التي يوجد فيها الجنين في وضع غير مألوف كوضع الألية أو الوجه..

وقد يجرى كذلك حين يضطر المولّد لاستخدام "الجفت" في التوليد.

وهذا القطع الجراحي هو عبارة عن عمل شق جراحي لفوهة المهبل باستخدام المشروط وتحت تأثير مخدر موضعي، ويبلغ طوله عدة سنتيمترات، ثم يُخاط الشق بعد انتهاء الولادة، ويزال الخيط بعد مرور ستة أيام، وهذه العملية بسيطة للغاية ولا ينتج عنها عادة أية مضاعفات، وبناء على ذلك أنصحك بأنه لا داعي للخوف أو القلق بشأن عملية التوليد حتى لو استدعى الأمر إجراء هذا الشق الجراحي فأمره بسيط للغاية.

## أكلان وحرقان..



أنا فتاة في الثانية والعشرين من عمري.. أشكو من ظهور إفرازات مصحوبة بحرقان وأكلان مع احمرار وتهيج بالجلد حول فتحة المهبل.. كما أشكو من زيادة كمية الطمث.. فهل هناك تأثير لهذه الإفرازات على غشاء البكارة؟ وبماذا تنصحنى لعلاج هذه الإفرازات؟

إن هذه الأعراض تشير إلى حدوث عدوى مهبلية- فرجية وخاصة إذا كانت هذه الإفرازات، موضع الشكوى، لها رائحة كريهة ولون مختلف لم تلاحظيه من قبل أو تصبغ الملابس الداخلية بألوان مميزة. ومن المحتمل أن سوء تهوية منطقة الفرج، بارتداء الملابس الضيقة، وكذلك عدم الاهتمام بتغيير الفوط الصحية بصفة يومية، وخاصة أن هناك غزارة في دم الحيض، قد ساعد على حدوث هذه العدوى، وعموما فيني أنصحك باستشارة الطبيب لإجراء فحص لهذه الإفرازات وتحديد نوع العدوى وبناء على ذلك يعطي العلاج المناسب.

كما يجب الاهتمام باستبدال الفوط الصحية يوميا والحرص على تهوية الفرج بتجنب ارتداء الملابس الضيقة، واستعمال ملابس داخلية قطنية تمتص العرق وتسمح بالتهوية. أما بالنسبة لاحمرار وتهيج الجلد حول فتحة المهبل (جلد الشفرين) فإن سبب ذلك هو اختلاطه بهذه الإفرازات لمدة طويلة بسبب إهمال إزالتها وتنظيف الجلد مكانها. ويمكن علاج ذلك باستعمال أحد المراهم المناسبة مثل "لوكا كورتين فيوفورم". أما بالنسبة لتأثير الإفرازات أو غزارة دم الحيض على غشاء البكارة فإنه ليس هناك أي ضرر من زيادة الإفرازات أو الدم على غشاء البكارة.

## إفراز اللبن بعد الولادة



أريد أن أعرف: متى يبدأ الثدي بعد الولادة في إفراز اللبن لإرضاع المولود؟

-لا يظهر اللبن الحقيقي في الثديين إلا بعد مرور ثلاثة أيام على الأقل من الولادة، أما في المدة السابقة لذلك فإن الثدي يفرز سائلا مائيا يسمى.. "كولوسترم" وهو غني بالمواد الزلالية، ويعتبر غذاء مفيد جدا للمولود؛ ولذلك لا ينبغي إهمال تغذية الوليد به، كما أن

رضاعته تتيح للأم الفرصة لكي تعلم طفلها طريق الرضاعة من الثدي والاعتياد عليها قبل ظهور اللبن الحقيقي.

ويلاحظ في حوالي اليوم الثالث بعد الولادة أن الثديين قد أخذتا يمتلئان، ويبرزان، تظهر الأوردة عليهما بوضوح، وهذا الامتلاء معناه أن اللبن أصبح على وشك الإفراز، وقد تحس الأم بشيء من الألم في ثديها بسبب ذلك ويمكن تخفيفه بارتداء حمالة للثديين من النوع الخاص بالمرضعات.

## تورم القدمين عند الحمل



**أنا حامل في الشهر السادس.. وأشكو من ظهور تورم بالقدمين.. فهل هناك خطورة من ذلك؟.. وبماذا تنصحنني؟**

- من الشائع بين الحوامل حدوث تورم بسيط بالقدمين يزداد مع التقدم في الحمل، ويزداد كذلك بكثررة الوقوف لفترات طويلة، بينما يقل ظهوره في الصباح، وهذا التورم البسيط شيء عادي تماما فهو نتيجة لضغط الرحم الممتلئ بالجنين على الأوعية الدموية بالحوض وأعلى الفخذين.

والنصيحة هنا أن تتجنب الحامل كثرة الوقوف، وأن ترفع قدميها على وسادة أثناء الجلوس، وتقلل من تناول الملح في الطعام، أما التورم الشديد الملحوظ بدرجة كبيرة أو الذي يصحبه تورم بالساقين فيجب استشارة الطبيب في أمره، فمن المحتمل أن يكون سببه وجود ارتفاع بضغط الدم ووجود زلال بالبول، وهو ما يعرف باسم تسمم الجنين.

## الغدة الدرقية وانقطاع الدورة



**أصبت بتورم في غدة الرقبة" أدى إلى نشاط زائد بالغدة مصحوب بعصبية وجحوظ بالعينين مع انقطاع في الدورة.. فهل يعني ذلك غياب الدورة نهائيا أم ينتظر عودتها مرة أخرى؟**

- هذه الغدة الموجودة بالرقبة والمتعلقة بحدوث الدورة الشهرية هي الغدة الدرقية.. وهي تفرز هرمونات ضرورية لاحتفاظ الجسم بالعديد من وظائفه في صورة طبيعية بما

في ذلك المبيضان اللذان يتأثران بأي خلل موجود بهذه الغدة. وبناء على ذلك يمكن أن يتوقف التبويض وتنقطع الدورة الشهرية، فسواء في حالة النشاط الزائد أو الكسل الزائد لهذه الغدة يتوقف الطمث وتفقد المرأة خصوبتها، لكنه بالعلاج المناسب، سواء الدوائي أو الجراحي، يعود الطمث والخصوبة للسيدة.

## قلة لبن الثدي عند المرضعات



**أشكو من ضعف إدرار لبن الثديين فهل هناك وسيلة لزيادته حتى لا أحررم طفلي من هذا الغذاء الطبيعي باللجوء للرضاعة الصناعية؟**

- بداية، أود أن أشيد بتمسكك بالرضاعة الطبيعية، فلبن الأم هو أفضل غذاء ممكن أن يبدأ به الوليد حياته فهو يساعد على النمو الطبيعي جسمانيا ونفسيا والوقاية من الأمراض والعدوى.. وهو مالا يتوافر للطفل من خلال الرضاعة الصناعية. وهناك مجموعة من الوصايا ننصح بها الأم التي تعاني من ضعف إدرار اللبن، وتشمل ما يلي:

- الاستمرار في إرضاع الوليد.. بمعنى عدم التكاسل عن القيام بالرضاعة أو التأخر في وضع الوليد على الثدي إذ تعتبر عملية الإفراز والامتصاص المتكرر للثدي من أهم ما يساعد على إدرار اللبن..

- تناول طعام صحي.. يحتوي على قسط وافر من البروتينات والفيتامينات والحديد.

- تجنب الإجهاد الجسماني والانفعالات النفسية.

- الاهتمام بتناول قسط وافر من السوائل يوميا؛ لأنها تساعد على إدرار اللبن.

- تجنب استخدام حبوب منع الحمل.. خاصة خلال الشهر الستة الأولى بعد الولادة حيث إنها تقلل لبن الثدي.

### وصفات من الطب الشعبي :

- حبة البركة وماء الشعير: يؤخذ ملء ملعقتين من حبة البركة، وتطحن جيدا، وتضاف إلى لتر ونصف من ماء الشعير، ثم تغلى بالماء، ويترك ليبرد لمدة ٢٠ دقيقة، يشرب منه على فترات متفاوتة طوال اليوم.

ويجهز ماء الشعير بغلي الشعير في الماء بمعدل ٣٠ جراما من الشعير لكل كوب ماء، ويجب أن يغلي غليانا وافيا حتى تختزل نصف كمية الماء تقريبا.

-مشروب الحلبة: تتميز الحلبة بالعديد من الفوائد الصحية خاصة للنساء.. نذكر منها في هذا المجال أنها من أفضل الأغذية التي تساعد على زيادة إدرار اللبن عند المرضعات.. ويؤخذ منها يوميا عدد ١-٢ فنجان من مغلي الحلبة، ويراعي تناول البذور كذلك.

-شوربة العدس: تعتبر شوربة العدس من الأغذية المفيدة للمرضعات فهي تحسوي على نسبة مرتفعة من الكالسيوم والعناصر الغذائية الضرورية لصحة الأم، بالإضافة إلى أنها تساعد في إفراز لبن الثدي.

## البنات والصيف..



أنا فتاة في العشرين من عمري لاحظت حدوث زيادة لكمية دم الحيض في فترة الصيف ومع ارتفاع درجة حرارة الجو وذلك بالنسبة لما اعتدت عليه في فترة الشتاء.. فهل هذا أمر عادي؟.. أرجو إفادتي..

-هذا أمر عادي تماما.. فنظرا لارتفاع درجة حرارة الجو الخارجي تتمدد الأوعية الدموية ويزيد توارد الدم إليها وبالتالي تزيد كمية الترف الناتجة عن تمزق الأوعية الدموية ببطانة الرحم نتيجة لتساقط أجزاء منها بفعل الدورة الشهرية.

كما يساعد على حدوث هذه الزيادة عوامل أخرى قد لا تنتبه لها الفتاة مثل الجلوس لفترة طويلة، أو الإصابة بالإمساك، أو قلة النشاط والحركة بوجه عام، أو وجود احتقان بالحوض، وقد يرجع سببه بالنسبة للفتاة إلى كثرة التعرض للمؤثرات الجنسية.

## حدّث في شهر العسل...



أنا زوجة في شهر العسل.. لاحظت أن هناك زيادة في الإفرازات المهبلية وتغيراً في رائحتها ولونها.. فهل هناك ضرر من استمرار الجماع في هذه الحالة؟

-نعم هناك ضرر.. فوجود إفرازات بهذا الوصف، وخاصة إذا كان يصاحبها حرقان أو هرش، يدل على أنها ناتجة عن عدوى مهبلية، وفي هذه الحالة إذا استمر الجماع قد تنتقل العدوى إلى الزوج؛ بالإضافة إلى أن الزوجة نفسها يتأخر شفاؤها وتعرض لمضاعفات. ولذلك أنصحك بالامتناع عن الجماع لحين استشارة الطبيب لتحديد نوع العدوى وعلاجها.

## حُقن منع الحمل



سمعت أن هناك حقناً لمنع الحمل.. فما مميزاتهما وما عيوبهما؟

- هذه الحقن عبارة عن أحد مشتقات هرمون البروجسترون.. وتُعطى بالعضل كل ثلاثة شهور.

ومن مميزاتها أنها لا تتسبب في جفاف الثدي أو ضعف إدرار اللبن، كما هو الحال مع حبوب منع الحمل، ولذلك فهي تناسب المرضعات خاصة. ذلك بالإضافة لأنها وسيلة مريحة جداً للسيدات من حيث الاستعمال حيث تؤخذ الحقنة مرة واحدة كل ثلاثة شهور، لكنه في مقابل هذه المزايا نجد أن بها عيوباً كبيرة يمكن أن تغني عن استعمالها.. وهذه تشمل: تتسبب في انقطاع الدورة الشهرية أو حدوث أنزفة في مواعيد غير منتظمة- يعود التبويض بعد آخر حقنة خلال فترة طويلة تتراوح ما بين ستة أشهر إلى سنة- قد تؤدي إلى ضعف الشهوة الجنسية- قد تؤدي كذلك لاضطرابات نفسية كالعصبية الشديدة- ووجد كذلك أنها تتسبب في حدوث أورام سرطانية في الثدي فئران التجارب لكن ذلك لم يثبت بالنسبة للإنسان.

## أحدث أضرار التدخين بالنسبة للمرأة



قرأت أن المرأة المدخنة تصل إلى سن اليأس مبكراً بالنسبة لغير المدخنة.. فما مدى صحة ذلك؟

- هذه المعلومات صحيحة تماماً.. فقد وجد من الدراسات الحديثة أن النساء المدخنات يصلن إلى سن اليأس (سن انقطاع الحيض) في فترة مبكرة بالنسبة لغيرهن من غير المدخنات، ويعتقد أن ذلك يرجع إلى أن دخان السجائر بما يحمله من مواد مختلفة يؤدي إلى تأثير مثبط لنشاط المبيضين، فيقل إنتاج هرمون الاستروجين وتزيد فرصة توقف إنتاجه في فترة مبكرة نسبياً وبناء عليه تنقطع الدورة الشهرية. وقد ثبت وجود انخفاض بهذا الهرمون بين المدخنات من خلال القيام بقياس نسبته عند مجموعة من المدخنات وغير المدخنات.

ووجد كذلك أن هذا التأثير تحكمه علاقة طردية مع كمية السجائر اليومية التي تدخنها المرأة، أي كلما زاد عدد السجائر المنخفض نشاط المبيضين وتقدم سن اليأس. ووفقا لهذه المعلومة يمكن أن نقول: إن الشراهة في التدخين يمكن أن تكون سببا لضعف خصوبة المرأة بمعنى قلة فرصتها للإنجاب.

## حكاية الدورة الشهرية



أود أن أعرف ما الدورة الشهرية.. وكيف تحدث؟

-تحدث الدورة الشهرية كل ٢٨ يوما في المتوسط.. وعلى النحو التالي:

يفرز الهيبوثالامس (جزء صغير من المخ) هرمونا يؤثر على الغدة النخامية (جسم صغير في قاع الجمجمة) فتفرز بدورها هرمونا آخر يسمى الهرمون المنشط للحويصلات (F.S.H).. ويؤثر هذا الهرمون بالتالي على المبيض حيث يعمل على نمو الحويصلات به والتي تحتوي على البويضات، فتكبر البويضة وتفرز الحويصلات الهرمون الأثوي المسمى بالاستروجين، والذي يؤثر على الرحم فينمو الغشاء المبطن ويزداد سمكه، وفي منتصف الدورة الشهرية تفرز الغدة النخامية هرمونا آخر يسمى الهرمون المنشط للجسم الأصفر (L.H) ويؤثر على المبيض فتتفجر الحويصلة على نفسها، وتكوّن ما يسمى بالجسم الأصفر الذي يفرز هرموني الاستروجين والبروجستيرون (الهرمون المجهز للحمل)، ويؤثر البروجستيرون على الرحم فيزيد من نمو الغشاء المخاطي المبطن للرحم، ويزداد سمكه، ويزداد تعرّج والأوعية الدموية به ويظهر حببيبات إفراز في خلاياه البشرية. كل هذا استعدادا لتلقي البويضة الملقحة بالحيوان المنوي.

فإذا حدث حمل أي تلقيح للبويضة فإنها تترعرع في الغشاء المبطن للرحم. وفي حالة عدم حدوث حمل، يضمّر الجسم الأصفر، وينخفض إفراز الاستروجين والبروجستيرون وبذلك لا يجد الغشاء المبطن للرحم ما يغذيه ويدعمه فيتساقط مع نزول دم فيحدث الحيض.

ويؤثر الاستروجين والبروجستيرون كذلك على الغدة النخامية. فعندما يرتفع مستواها في الدم يحدث منع لإفراز الغدة النخامية، وعندما ينخفض مستواها في الدم يزول هذا المنع وتعود الغدة النخامية لإفراز هرموناتها وبذلك تبدأ دورة جديدة من نمو للغشاء المبطن للرحم ثم نمو إفرازي استعدادا للحمل ثم طمّث في حالة عدم حدوث حمل وهكذا دواليك وتحدث هذه العملية، كما سبق كل ٢٨ يوما تقريبا.

كما وجد أن بعض الغدد الأخرى على مسار الدورة الشهرية مثل هرمون الغدة الدرقية، والأنسولين الذي تفرزه غدة البنكرياس، وكذلك الكورتيزون الذي تفرزه الغدة الكظرية، وتؤثر مراكز المخ العليا على إفراز هرمونات الغدة النخامية، وعن طريقها على إفراز باقي الغدد الصماء.

## إزالة الشعر.. والإصابة بالسرطان



**هل صحيح أن إزالة شعر العانة يقلل من فرصة الإصابة بالسرطان؟**

- هذا صحيح إلى حد ما.. بالنسبة لسرطان الفرج، وجد من خلال الإحصائيات أن المرأة المصرية (أو المسلمة) أقل عُرضة بكثير لهذا النوع من السرطان بالنسبة للمرأة الأوروبية أو الأمريكية ويرجع أن ذلك يرجع لحرصها الدائم على إزالة شعر العانة والفرج مما يحفظ نظافة الفرج ويمنع تراكم القاذورات على جلد هذه المنطقة.. وكذلك لإجراء الخفياض (الختان) حيث يزال فيها بعض الأجزاء التي تكون موضعاً للسرطان (الشفران الصغيران والبطر) بالإضافة إلى أن إجراء الخفياض يمنع تراكم إفرازات الغدد الدهنية والتي وجد أنها تسبب في حدوث تهيج مزمن بالجلد يساعد على الإصابة بالسرطان.

## نزيف مجهول السبب!



أنا زوجة في الأربعين من عمري.. انقطع الطمث عني لمدة شهرين تقريبا ثم تلا ذلك نزول الطمث بغزارة ولفترة طويلة امتدت إلى بضعة أسابيع وقد أجريت عدة فحوصات ولم تشر إلى وجود أي سبب مرضي، وقد تم علاجي بالهرمونات لكن النزيف تكرر مرة أخرى.. فما السبب؟ وبماذا تنصحنني؟

- إن هذه الأعراض تشير إلى أننا أمام حالة تسمى: التريف الرحمي الوظيفي (Dysfunctional Uterine Bleeding).. وهو نوع من التريف تصاب به المرأة دون وجود سبب عضوي له.. أي ليس له علاقة بالأورام أو الحمل أو الأدوية أو غير ذلك؛ ولذلك فإنه من الضروري لتشخيص هذا النوع من التريف إجراء فحص دقيق للسيدة لاستثناء وجود مسببات عضوية.

وهناك تفسيرات مختلفة لحدوث هذا التريف، منها أنه يعتقد أن السبب يكون في المسخ بمعنى وجود اضطرابات نفسية تؤثر على الغدد النخامية والهيپوثالامس وبالتالي على المبيض والرحم.

بالنسبة لعلاج هذا التريف، فإنه ينبغي أولاً إجراء كشف دقيق وفحوصات مختلفة ومن أهمها أخذ عينة من الغشاء المبطن للرحم وفحصها للتأكد من عدم وجود أي أمراض سرطانية، وفي حالة التأكد من ذلك يمكن العلاج بالهرمونات، وإذا فشل هذا العلاج يتم عمل توسيع أو كحت (كيوريتاج) للغشاء المبطن للرحم (في كثير من الأحيان يؤدي هذه الطريقة إلى وقف التريف وعلاجه أثناء إجرائها لأخذ عينة من بطانة الرحم من خلال إجراء الفحوصات اللازمة).. أما في حالة استمرار التريف بشدة رغم ذلك، أي رغم استخدام العلاج بالهرمونات ورغم إجراء عملية الكحت، فإنه لا يكون أمام السيدة سوى إجراء استئصال للرحم وخاصة إذا كان هناك احتمال وجود إصابة سرطانية من خلال فحص عينة من بطانة الرحم.

## الإرهاق النفسي وتأثيره على الحمل



أنا سيدة في الخامسة والثلاثين منع عمري وحامل في الشهر الثالث.. مشكلتي أنني أعاني من ضغوط نفسية بسبب أعباء المنزل ومشكلات الأبناء وحوادث خلافات ومشاجرات متكررة مع زوجي.. فهل يمكن أن يؤثر ذلك على حالة الحمل، علماً بأنني مررت بإجهاض سابق؟

- طبعاً ممكن.. تقول دراسة أمريكية: إن الإرهاق النفسي قد يكون كفيلاً بدفع الحامل إلى الإجهاض أو ربما يساعد على انخفاض دم المولود، وتزداد فرصة حدوث ذلك إذا صاحبه إرهاق جسماني.

بناء على ذلك، وخاصة أنه حدث لك إجهاض سابق، فلا بد من توفير الراحة الذهنية والجسمانية أثناء الحمل ليمر بسلام، فعليك أن تحاولي تجنب الانفعال، وأن تتغاضى عما يثيرك إلى العصبية حرصاً عليك وعلى سلامة جنينك، وحاولي حل مشكلاتك الخاصة بشتى الطرق أو استشيرى الطبيب النفسي.

## الطفل الأزرق وعامل آر. اتش



لي قريبة ولدت طفلا مات بعد الولادة مباشرة بعد أن بدت عليه زرقة شديدة.. وذكر الأطباء أن ذلك نتج عن اختلاف في نوعية الدم بين الزوج والزوجة.. فما تفسير ذلك؟

- من المفروض أن تتضمن زيارة الحامل الأولى للطبيب إجراء تحديد لفصيلة الدم (A أو B أو AB أو O) حتى يتمكن من إجراء نقل دم أثناء الولادة إذا ما استدعى الأمر ذلك.. بالإضافة لتحديد صفة عامل "ريسيس" أو آر. اتش (RH) موجبا أو سالبا.. وهذا العامل هو الذي يحدد حالة الدم عند الأشخاص وله تأثيرات معينة على الحمل إذا ما كانت الحامل لها صفة تختلف عن زوجها.

ووجد أن حوالي ٨٥% من النساء يكون هذا العامل عندهن موجبا (+ve) وتزداد هذه النسبة بين النساء الشرقيات وذات الجنس الأسود.

أما بالنسبة للفئة القليلة من النساء والتي تمثل ١٥% أي اللاتي يكون عندهن هذا العامل سلبيا (-ve) فإن أزواجهن لا بد أن يجربن فحصا لتحديد صفة هذا العامل عندهم لأنه إذا كان العامل سلبيا عند الزوج- أي مثل زوجته- فلا مشكلة.. أما إذا كان موجبا فإن الحامل تتعرض لمضاعفات شديدة، ذلك لأن دم الجنين في هذه الحالة سيكون من صفة دم أبيه، أي موجبا للعامل آر. اتش، بينما يخالف صفة دم الأم؛ نظرا لذلك فإن دم الأم يبدأ في تكوين أجسام مضادة لخلايا دم الجنين إعلانا عن رفض جسم الأم لها لعدم التوافق.

وهذه الأجسام المضادة تهاجم خاصة خلايا الدم الحمراء المختصة بنقل الأكسجين إلى خلايا الجسم بواسطة مادة الهيموجلوبين وبناء عليه يصير المولود هزيلا ومصابا بفقر الدم ونقص شديد بالأكسجين مما يجعل أنسجته تبدو زرقاء، ويوصف باسم الطفل الأزرق، وقد يموت بالرحم أو بعد ولادته مباشرة، وعلاج هذه الحالة هو إجراء نقل دم على الفور للمولود لعل ذلك يساعد على الاحتفاظ بالحياة.

وهناك علاج تأخذه الحامل في هذه الحالة قبل موعد الولادة بثلاثة أيام، وهو عبارة عن حقنها بمصل خاص يقوم بتخفيف فعل الأجسام المضادة التي تفرزها جهازها المناعي ضد الجنين، مما يساعده على الاحتفاظ بالحياة.

ونقول دائما: الوقاية خير من العلاج.. وننصح كل سيدة متزوجة بأن تكون على دراية بصفة هذا العامل (RH) لتجنب حدوث أي عقبة تهددها عند الحمل.

## شكل المهبل .. بعد بلوغ سن اليأس



**أنا زوجة في الخامسة والخمسين من عمري.. لاحظت بعد انقطاع الحيض في سن اليأس أن جلد الفرج بدأ يفقد حيويته مع حدوث حرقان متكرر بالمهبل وألم عند الجماع.. فهل يعني ذلك وجود مرض ما؟**

- إن هذه الأعراض عادية إلى حد كبير.. فمع بلوغ سن اليأس (٤٥ - ٥٥ سنة تقريبا) يتوقف تقريبا إفراز هرمون الاستروجين ووفقا لذلك تحدث تغيرات عديدة بالمهبل والأعضاء الجنسية، فنجد أن المهبل يضعف جداره الخارجي، ويفقد تعاريفه المميزة، والأهم من ذلك أنه تقل مناعته الطبيعية للعدوى مما يعرض المرأة في هذه السن للالتهابات المتكررة. أما المبيضان فإنهما يتوقفان عن التبويض ويقل حجمهما تدريجيا ويصبحان كجسم صلب خاليا من أي نشاط، وبالنسبة للرحم وقناتي فالوب فنجد أن حجم الرحم يقل عما كان عليه من قبل وتضمر بطانته، وتصبح قناتا "فالوب" أصغر في الحجم وأقصر في الطول، وتفقد خلاياه أهدابها، وتفقد حركتها المميزة التي كانت تقوم بها من قبل لدفع البويضة تجاه الرحم، وبالنسبة للفرج فنجد أن شعر العانة يصير محدودا فاتح اللون (رمادي أو أبيض)، ويفقد الشفران الغليظان كتلة الدهن التي يرقدان عليها؛ لذا نجد أن فتحة المهبل تتسع وتفقد شدتها. كما تضمر غدد الثدي فيفقد شدته وينكمش جلده ويترهل. وتبعاً لذلك فإنه يجب على المرأة أن تتجنب حدوث زيادة بجفاف المهبل حتى يمكنها تجنب الألم عند الجماع ولهذا الغرض يجب تجنب استعمال أي مواد كيميائية في الاغتسال وتجنب تعطير المهبل بالمعطرات الصناعية، ويمكن استخدام زيت طبيعي كمادة ملينة لمقاومة ألم الجماع، كما يجب عليها أن تعمل على الوقاية من حدوث عدوى مهبلية باتباع بعض الإرشادات البسيطة مثل ضرورة الاغتسال بعد الجماع، وارتداء ملابس داخلية قطنية لتمتص العرق، وتجنب استخدام حاجات الآخرين كالقفوظ أو الملابس الداخلية، والأهم من ذلك أن تحرص على الالتزام بأبسط قواعد النظافة فذلك من أهم ما يحميها من العدوى، فلا تتكاسل عن الاستحمام، وغسل الفرج بعد الذهاب إلى الحمام، وتغيير القفوظ الصحية والملابس الداخلية بصفة دورية.

## المراجع

- متاعب المرأة في مرحلة الزواج . للدكتور / عز الدين محمد نجيب .
- هموم المرأة في سن اليأس . للدكتور / أيمن الحسيني .

**MANUAL OF OUTPATIENT GYNECOLOGY, HAVENS,  
SULLIVAN, TILTON.**

**BELOW THE BELT, DENISE WINN.**

**CURREN OBESTETRICS & GYNAECOLOGY DIAGNOSIS &  
TREATMENT, MARTIN L., PERNOLL.,**

## الفهرس

٣	مقدمة .. .. .
٤	نزيف في غير ميعاد الحيض .. .. .
٥	لا تنزعجي يا فتاتي .. هذا أمر عادي .. .. .
٦	الجنس ومريضة السكر ! .. .. .
٦	تأخر الحمل بعد الزواج .. .. .
٧	سر الفوران والعرق الغزير .. .. .
٩	الرحم المقلوب.. وعلاجه .. .. .
١١	كيف تغتسل العروس ؟ .. .. .
١٢	أسباب الألم الجنسي .. .. .
١٤	أسباب عدم الإنجاب .. .. .
١٦	الورم الليفي و أضراره .. .. .
١٧	الثدي وأورامه .. .. .
٢٣	أعراض الحمل .. .. .
٢٦	أسباب انقطاع الحيض .. .. .
٣٣	الفحص بالموجات فوق الصوتية .. .. .
٣٦	الأمراض المنقولة بالجنس .. .. .
٤١	ولادة التوائم .. .. .
٤٣	ولادة بدون ألم .. .. .
٤٤	الولادة القيصرية .. .. .
٤٥	الإجهاض المنذر .. .. .
٤٧	الجنس ومريضة القلب .. .. .
٤٨	العلاج بالهرمونات الجنسية سلاح ذو حدين .. .. .
٥٠	زواج الأقارب ومشاكله الصحية .. .. .
٥٢	أسباب عقم الرجال .. .. .
٥٥	تأثير المضادات الحيوية على صحة المرأة .. .. .
٥٧	حبوب منع الحمل وتأثيرها على الجلد .. .. .
٥٨	مشكلة العرق الزائد عند الحوامل .. .. .

٥٩	.. . . . . الوصايا العشر لسلامة جهازك التناسلي ..
٦١	.. . . . . مريضة القلب وحبوب منع الحمل ..
٦٢	.. . . . . الدوالي وحبوب منع الحمل ..
٦٣	.. . . . . مشكلة صغر الثدي ..
٦٥	.. . . . . تكيس المبايض ..
٦٦	.. . . . . بلوغ ولكن بدون حيض !! ..
٦٨	.. . . . . العادة السرية وأضرارها الخفية ..
٦٩	.. . . . . الدورة والرجيم ..
٧٢	.. . . . . حكاية طفل الأنابيب ..
٧٥	.. . . . . مشكلة انسداد الأنابيب ..
٧٦	.. . . . . الزوجة العذراء !! ..
٧٧	.. . . . . سؤال عن اللولب ..
٧٨	.. . . . . ربط الأنابيب ..
٨١	.. . . . . تحذير للحوامل ..
٨٨	.. . . . . الإجهاض المتكرر ..
٩٤	.. . . . . كلمات تجهلها السيدات ..
١٠٠	.. . . . . هذا هو جهازك التناسلي ..
١٠٤	.. . . . . مهبل صناعي للمرأة ..
١٠٨	.. . . . . ضعف التبويض وعلاجه ..
١١٠	.. . . . . حبوب منع حمل مخففة ..
١١٣	.. . . . . الحمل ومريضة السكر ..
١١٥	.. . . . . ولادة لأول مرة ..
١١٧	.. . . . . تورم القدمين عند الحمل ..
١١٨	.. . . . . قلة لبن الثدي وعلاجه ..
١٢٠	.. . . . . أضرار التدخين على المرأة ..
١٢٤	.. . . . . الطفل الأزرق وعامل آر إتش ..
١٢٦	.. . . . . المراجع ..