

دكتور أيمن الحسيني

جَمَالَكَ.. يَا أَنَسَ !!

مأطاة الحساسة.. وأسلتلك الحرقة..





للطبوع والنشر والتوزيع

٧٦ شارع محمد فريد - النهضة -
مصر الجديدة - القاهرة
٦٣٨٠٤٨٣ ف ، ٦٣٨٩٣٧٢ - ٦٣٧٩٨٦٣ ت

اسم الكتاب

جمالك يا أنسة..

اسم المؤلف

دكتور أيمن الحسيني

تصميم الغلاف

زكريا عبد العال

رقم الإيداع

١٩٩٣/٧٨٦٢

977 - 271 - 263 - 3

جميع الحقوق محفوظة للناشر

لا يجوز طبع أو نسخ أو تصوير أو تسجيل أو اقتباس
أي جزء من الكتاب أو تخزينه بأية وسيلة ميكانيكية
أو إلكترونية بدون إذن كتابي سابق من الناشر.

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالملكة العربية السعودية

مكتبة الساعي للنشر والتوزيع

ص. ب. ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٢٢ - هاتف : ٤٣٥٣٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ فاكس : ٤٣٥٥٩٤٥

جدة - تليفون وفاكس : ٦٢٩٤٣٦٧



طبع بمطابع ابن سينا بالقاهرة ت : ٢٢٠٩٧٢٨ فاكس : ٦٢٨٠٤٨٣

Web site : www.ibnsina-eg.com E-mail : info@ibnsina-eg.com



مقدمة

لكل عذراء لديها مشكلة .. أهدي هذا الكتاب

الآنسات حائرات بمتاعبهن الصحية الخاصة ، التي تقف
أحياناً عقبة في طريق الزواج، فإن لجأت الفتاة لأُمها -
مستشارها الخاص وحضنها الدافئ - تشكو لها ، لا تجد
عندها - بالطبع - الحل الطبي الصحيح ، لأنها ليست
متخصصة ، رغم خبرتها الواسعة.. وهي إن لجأت
للطبيب أو الطبيبة كثيراً ما تخجل من عرض شكواها ..
فما الحل ؟

لا شك أن الثقافة والاطلاع يمكن أن يكون فيهما بعض
المساعدة.

وهذا الكتاب - يا عزيزتي الآنسة - مستشار طبي
خاص لك ، وإلى جانب الأم - بارك الله فيها - يمكنك أن
تقولي له شكواك دون حرج ، فتجدي عنده الخبر اليقين .

مع خالص تحياتي

د. أيمن الحسيني

الحيض يؤلني .. يا دكتور!

هوني عليك يا فتاة .. ستزول متاعبك بعد الزواج



من أبرز متاعب المرأة قديمًا وحديثًا متاعبها التي تتكرر شهريًا مع الحيض ؛ فقد يأتي مؤلمًا ، أو يأتي غزيرًا، أو لا يأتي في ميعاده!

وقد شاء الخالق سبحانه أن يخصها بهذا العبء، لكنه - تعالى - كافأها عنه بنعمة الأمومة.. فهذه الدورة الشهرية، وإن كان لها متاعب، فإنها تحقق للمرأة أفضل ما تتمناه وهو أن تصبح أمًا ..

ولكن لماذا يحدث ألم الحيض الشديد .. Dysmenorrhoea ؟

◆ أسباب نفسية :

إن أكثر الأسباب شيوعًا ليس في الحقيقة سببًا عضويًا، وإنما يرجع إلى نواحي نفسية واجتماعية، جعلت من الحيض حدثًا هامًا في حياة الفتاة، تنتظره كل شهر بترقب، وتتابعه بحرص، وقد يجذب إليه اهتمام المحيطين به. وقد ساعد على ذلك التفكير الكثير في الدورة الشهرية، وما تسمعه بعض الفتيات من خرافات وخزعبلات تتوارثها عن أمهاتهن، ذلك بالإضافة لانخفاض مستوى الثقافة خاصة بين الفتيات اللاتي عندهن فراغ كبير، ولا يجدن ما يشغلن، وهذا الاهتمام الزائد وما يصحبه عادة من ركود في أنشطة الفتاة اليومية ، حيث تتوقف حياتها العادية، وتتفرغ للشكوى وتلقى المواساة من حولها ، يجعلها - لا شك - تستشعر ألم الحيض بدرجة أقوى بأكثر مما هو عليه بالفعل .

لذلك فإن أهم ما ننصح به لمقاومة ألم الحيض هو أن تغفل الفتاة عنه، وأن تستمر في حياتها العادية بأنشطتها المختلفة من عمل ودراسة ورياضة واستحمام.. وفي هذه الناحية ننصح بأن يكون الاستحمام أو الاغتسال بالماء البارد أو الفاتر؛ لأنه كلما زادت سخونة الماء زادت كمية نزول الدم .

◆ ألم الحيض المَفْصِي Spasmodic dysmenorrhoea :

وتتميز هذه الحالة بمغص شديد يتركز بالمنطقة فوق العانة ربما مع حدوث قيء، ويبدأ مع أول يوم من نزول دم الحيض.. وسببه حدوث تقلصات شديدة بجدار الرحم ترجع لأسباب مختلفة مثل : صغر حجم الرحم (الرحم الطفيلي) ، أو ضيق فتحة عنق الرحم، أو انهيار أجزاء كبيرة من بطانة الرحم فتسبب مغصاً شديداً عند مرورها خلال عنق الرحم للخارج ، وهذا النوع يتحسن إلى درجة كبيرة بعد الزواج، ويزول المغص تماماً بعد الولادة لاتساع ممر خروج دم الحيض .

◆ ألم الحيض الاحتقاني Congestive dysmenorrhoea :

وهذا النوع يظهر قبل بدء نزول الدم ببضعة أيام بسبب احتقان منطقة الحوض بشدة بسبب التحضير لبدء الحيض، بالإضافة إلى وجود احتقان أصلاً ناتج عن وجود التهاب أو ورم مثل التهاب المبايض أو عنق الرحم أو وجود ورم ليفي أو غير ذلك، ونظراً لأن مبعث هذا الألم هو الاحتقان "أي تجمع الدم بمنطقة الحوض" فإنه يزول بمجرد نزول دم الحيض ، والذي يكون عادة بكميات كبيرة .

وبناء على ذلك فإن علاج هذا النوع من الألم ينبغي أن يوجّه للبحث عن تشخيص المرض الموجود بالحوض وعلاجه .

ونظراً لأن كتابنا هذا "خاص بالآنسات" ينبغي ملاحظة أن هذا النوع غير شائع بينهن إذ قلما يتعرضن للالتهاب أو أورام بمنطقة الحوض على عكس النوع السابق والأكثر احتمالاً أن يظهر بين الآنسات لوجود الرحم في وضع خاطئ مثل مثله للخلف فهذا كفيل بحدوث احتقان بالحوض .

التوتر قبل بدء الحيض : Premenstrual tension

أشعر بعصبية شديدة قبل الحيض .. لماذا ؟!

وهذه الحالة ليست مجرد المعاناة من ألم الحيض أو من علة محددة، وإنما تشتمل على أعراض نفسية وجسدية.. حيث تبدو الفتاة خلال الأيام القليلة السابقة لنزول دم الحيض متوترة.. عصبية .. مكتئبة.. عدوانية.. وقد يصل الأمر إلى حد الصراخ بدون سبب وربما التهور السلوكي (تقول إحدى الإحصائيات أن كثيراً من جرائم النسوة تحدث بسبب هذه الحالة العصبية التي تتأهّن قبل بدء الحيض) - ذلك بالإضافة إلى متاعب جسدية مثل : الصداع - تورّم القدمين - ألم الثدي وتورّمه - القىء والإمساك والانتفاخ.. وسبب هذه الحالة وهذه الأعراض أن هرمون الاستروجين (الذي يزداد إفرازه خلال هذه الفترة السابقة للحيض) يحتجز كمية زائدة من الماء والملح في الجسم فيحدث تورّم في المخ والثديين والقدمين ، ويسبب الأعراض السابقة. ولذلك ننصح من تعاني من هذه الحالة بمنع تناول الملح في الطعام خلال الأسبوع السابق لنزول الحيض، ويمكن بعد استشارة الطبيب أخذ دواء مدر للبول والملح خلال هذا الأسبوع أو استعمال أدوية أخرى ينصح بها الطبيب مثل المهدئات ومضادات الحساسية . ويلاحظ أن هذه المتاعب تزول فور نزول دم الحيض نتيجة لانخفاض مستوى الأستروجين بالدم، مما يترتب عليه تخلص الجسم من الماء والملح الزائدين عن حاجته.. وهذا يدل عليه ازدياد كمية البول أثناء الحيض .

كيف تتخلصين من ألم الحيض ؟



قد يكون ألم الحيض خفيفاً هيئاً وقد يصل لحد الصراخ والعيول.. وقد يكون ألماً عادياً - أي بسبب حدوث التبويض - وهو الألم الشائع ، وقد يرتبط بإحدى الحالات السابقة .

وبصفة عامة يمكن التغلب على هذا الألم بالمسكنات ومضادات التقلص الخفيفة أو القوية، على حسب درجة الألم، واتباع بعض الوصفات الطبية والشعبية المفيدة .
فيمكن اتباع الآتي :

- حُقنة نوفالجين Novalgine ٥ سم في الوريد (يجب التأكد من عدم وجود حساسية من النوفالجين) .

- أو أقراص سبازموســــــــــــــــيبالجين Spasmocibalgine أو سبازموبيرالجين Spasmopyralgine (تؤخذ الأقراص ٣ مرات يوميًا بعد الأكل) .

- أو لبوس بوسكوبان المركب Buscopan compound أو لبوس من أنواع الأقراص السابقة (يؤخذ اللبوس ٢ - ٣ مرات يوميًا) .

في الحالات الشديدة :

- حُقنة اندوسيد Indocid أو فولتارين Voltaren بالعضل يوميًا أو يمكن استعمال الأقراص .

- توضع قربة ماء دافئ على أسفل البطن .

- تناول مغلي البقدونس أو النعناع أو الحلبة (٢ - ٣ فنجان يوميًا) .

- استعمال كريم ملطّف للألم مثل كريم الجيزال، ويدهن برفق على أسفل البطن والظهر مرتين يوميًا .

- ننصح بصفة عامة بالإقلال من تناول اللحوم والأغذية المحفوظة والسكر والكافيين "الكولا والشاي والقهوة" خلال الأيام القليلة السابقة وأثناء الحيض.. بينما يكون الاعتماد على الخضراوات والفاكهة والحبوب.. ويفضل من هذه الأنواع: الجزر والمشمش والخوخ والحبوب مثل الحلبة والتمرس والعدس والقمح وال فول النابت .

- بالنسبة لحالة "التوتر قبل الحيض" ننصح بالإقلال من الملح خلال الأسبوع السابق للحيض ، بينما يزيد تناول هذه الخضراوات : الكرنب - الخس - الكرفس حيث إن لها أثرًا مدرًا للبول .

- يجب ملاحظة أن حدوث الإمساك يساعد على احتقان الحوض وبالتالي زيادة ألم الحيض.. لذلك ينبغي علاجه، وأفضل علاج لمقاومة الإمساك هو الاعتماد على الخضراوات والفاكهة وأكل الخبز ، مع الحركة والنشاط .



نظافتك أثناء الحيض

وهذه بعض الإرشادات الهامة التي يجب اتباعها فيما يتعلق بالنظافة خلال فترة الحيض Menstrual hygiene .

◆ الفوط الصحية .. متى أستبدلها ؟

تستخدم كل البنات عندنا في مصر والبلاد العربية الفوط الصحية لحجز الدم الذي يتساقط أثناء فترة الحيض بينما (تستخدم أغلب البنات في أمريكا و أوروبا ما يسمى TAMPON .. وهو عبارة عن شيء شبيه بالإصبع يمرر داخل فتحة المهبل.. وهذا له خطره على غشاء البكارة لذلك لا ننصح باستخدامه) .

وأول ما ينبغي إدراكه عند استعمال الفوط الصحية هو أنه لا ينبغي بأي حال من الأحوال أن تبقى الفوط الصحية لفترة طويلة لأنها بذلك تعطي فرصة عظيمة للميكروبات والجراثيم بالتسلل إلى الدم الذي عليها مما يعرضها للعدوى والالتهابات. فيجب أن تستبدل الفوط بأخرى عدة مرات يوميًا وهذا يتوقف بالتالي على مدى غزارة الحيض.. وحذارٍ من أن تظل الفوط لليوم التالي . ومن مواصفات الفوط الصحية المثالية أن تكون ناعمة وطيبة وأن تكون سميكة الطبقات لتعطي إحساسًا بالارتياح والثقة والأمان .

◆ الاغتسال والحموم :

ولا بد أن تغتسل الفتاة يوميًا لإزالة مخلفات إفرازات الحيض ، وبهذا لو كان ذلك يوميًا .. لتكتسب كذلك إحساسًا بالانتعاش مما يساعدها على مقاومة الألم .

ولا داعي أثناء الاغتسال إلى دفع الماء بشدة داخل المهبل. فالمهبل بطبيعته يُطهر نفسه بنفسه بإفرازاته الذاتية التي ترشح من جدرانه .
وحذارٍ يا بنات من جعل رغاوي الصابون تدخل إلى المهبل أو تبقى على جدرانه أو فتحتة فترة طويلة فإن ذلك يعرضك للحساسية وجفاف جدران المهبل والتهابه .
كما يجب مراعاة - كما سبق أن أوضحت - أن يكون الاغتسال بماء بارد أو فاتر لأن الساخن منه يزيد نزول الدم.. ويمكن الاستغناء عن الصابون أو المطهرات عموماً والاعتماد على الماء النقي .

♦ يا بنات .. الاغتسال من الأمام للخلف وليس بالعكس :

وحذارٍ أن يكون الاغتسال أو التنشيف بالفوطة في الاتجاه من الخلف إلى الأمام "أي من فتحة الشرج إلى فتحة المهبل" لأن ذلك يعرض لنقل العدوى بالجراثيم من الشرج إلى الفرج .
وإنما تكون حركة التنشيف أو التنشيف من الأمام إلى الخلف .

غزارة دم الحيض

آه من الدورة : دوخة .. وتعب .. ودم غزير !



نقول : إن هناك غزارة في دم الحيض إذا كان ينزل بكمية كبيرة على فترات متقاربة.. أو إذا استمر الحيض لفترة طويلة "أكثر من أسبوع" .. أو إذا كانت المرأة تضطر لاستخدام عدد كبير من الفوط الصحية يومياً.. أو إذا كان الدم بلون أحمر غامق مصحوباً بتجلطات دموية "كتل دموية تشبه قطع الكبد" .

والأمر يختلف بين الأنسة والسيدة .. ففي الأنسات يكون السبب الغالب لهذه الغزارة هو اضطراب الحالة النفسية لأي ظرف من الظروف.. أو لوجود احتقان بالحوض "كثرة توارد الدم إليه" ومن أسباب ذلك : الإمساك ، والكسل ، وأحياناً

التهيج الجنسي سواء لكثرة تعرض الفتاة للإثارة الجنسية ، أو لإقبالها على ممارسة العادة السرية.. إذ عادة ما تُصاب الفتاة في هذه الحالة بالاحتقان ومزيد من التهيج دون إشباع للرغبة .

أما بالنسبة للسيدات فهناك طائفة كبيرة من المسببات المرضية مثل : التهاب بطانة الرحم ، أو وجود ورم ليفي، أو ارتفاع ضغط الدم .
ولا نقول : إن مثل هذه الأمراض خاصة بالمتزوجات أو السيدات كبيرات السن.. فقد تحدث بين الآنسات "المقصود الصغيرات في السن" لكنها نادرة الحدوث. وسواء بالنسبة للآنسة أو المتزوجة أو الصغيرة أو الكبيرة في السن يجب ملاحظة أن الحيض تزداد غزارته لسبب بسيط وهو كلما ارتفعت درجة حرارة الجو الخارجي "في الصيف" .

لا يفوتكن تناول "الحديد" .. يا بنات !



وأهم ما ننصح به المرأة التي تعاني من غزارة دم الحيض هو تعويض هذا الدم حتى لا تتعرض لأنيميا فقر الدم "أنيميا نقص الحديد" .. وذلك يكون بالاعتماد على تناول غذاء صحي جيد.. وتناول مجموعة فيتامينات غنية بعنصر الحديد.. أو تناول الحديد على حدة.. ذلك مثل تناول هذه الأنواع:

- فيتوب Vitop أو فيترا Viterra - كبسولتين يوميًا بعد الأكل .
- سلو - في Slow-Fe (حديد) - قرصين يوميًا بعد الأكل .
- وإذا أردت الاعتماد على الغذاء بدلاً من تناول أقراص الحديد فإن أغني مصادره هذه الأطعمة : الكبد - اللحوم - البقول - البطاطس - البيض - الخضراوات - الفواكه المجففة .

وللتغلب على غزارة الحيض يمكن تناول دواء يقلل النزف مثل : روتا - سي ٦٠ Ruta-Ce 60 (قرص ٣ مرات يوميًا بعد الأكل) .

وصفة شعبية لتخفيف ألم الحيض



يقول الطب الشعبي: إن تناول عُشب الحُزنبِل ، ويسمى كذلك "أم ألف ورقة" (milfoil) ، يقلل كمية دم الحيض .

ولهذا الغرض تضاف ١ - ٢ ملعقة كبيرة من هذا العشب المحفف إلى فنجان ماء مغلي، ويترك لينقع لمدة ١٥ دقيقة ، ويشرب. يؤخذ في اليوم ٢ - ٣ فناجين .
وأخيراً نقول : يجب ألا تتأخر الفتاة عن استشارة الطبيب إذا أحسّت بدوخة وتعب شديدة أو إذا استمر النزيف لفترة طويلة .

متى تتأخر الدورة الشهرية ؟



حيرة وقلق في عيون البنات !!

وهذه هي المشكلة الثالثة من مشاكل الدورة الشهرية .. وهي عدم انتظام الدورة .
وأقول لكل فتاة : إن تأخر الدورة عن ميعادها ليس كارثة على الإطلاق! .. وأقول "كارثة" لأنني كثيراً ما رأيت الحيرة والقلق في عيون بعض البنات الشاكيات من تأخر ميعاد الدورة . وأقول مرة أخرى : إن الحالة النفسية وراء تأخر الدورة في أغلب الأحيان .. حيث تؤثر تأثيراً شديداً على انتظامها بوجه عام .. فالحزن أو التوتر مشاعر قد تؤخر نزول الحيض لفترة طويلة .

وتقول إحدى الإحصائيات في هذا الشأن : إن آلام العُربة التي تشعر بها الفتيات الطالبات المعتربات بالمدن الجامعية تجعلهن يتعرضن لغياب الحيض لفترة قد تصل لشهور عن غيرهن من الفتيات الآمات وسط ذويهن .

وتمثل الأسباب المرضية لغياب الحيض بين الآنسات نسبة لا تزيد على ٥ % .. وهي مثل : الإصابة بمرض السكر أو الدرن أو أمراض الغدد الصماء إلخ ..

وصفة شعبية لانتظام الدورة

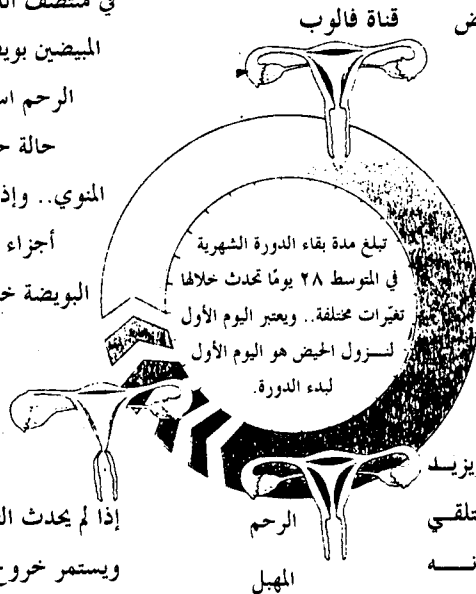


تقول هذه الوصفة : "تناولي يوميًا ملعقة صغيرة من حبوب السمسم" ..
وفي الطب الشعبي "الياباني" يوصف نبات اسمه أدوكي أو أزوكي (Aduki-Azuki)
لعلاج استمرار الحيض لفترة طويلة "غزارة الحيض" حيث يؤخذ يوميًا أثناء فترة
الحيض $\frac{1}{4}$ فنجان من حبوب هذا النبات بعد أن تترك لتتبت - مثل الفول النابت .
كما يقال : إن تناول حبة واحدة من حبوب الأدوكي - دون مضغ - يؤخر ميعاد
الحيض يومًا واحدًا .. وتناول حبتين يؤخر يومين .. وتناول ثلاث حبات يؤخره ثلاثة
أيام.

كيف تحدث الدورة الشهرية ؟



في منتصف الدورة الشهرية يخرج أحد
المبيضين بويضة. ويزداد سُمك بطانة
الرحم استعدادًا لزرع البويضة به
حالة حدوث تلقيح لها بالحيوان
المنوي.. وإذا لم يحدث تلقيح تنساقط
أجزاء من بطانة الرحم وتقر مع
البويضة خارج الجسم من خلال ما
يسمى دم الحيض.



في حوالي اليوم ٤ من
الدورة يُخرج المبيض
بويضة واحدة إلى
قناة فالوب

إذا لم يحدث التلقيح تنساقط بطانة الرحم
ويستمر خروج دم الحيض لبضعة أيام تبلغ
في المتوسط ٤ أيام

يزداد سمك بطانة الرحم ويزيد
توارد الدم إليه استعدادًا لتلقيح
البويضة الملقحة بين أحضانه
لتنمو إلى جنين

غشاء البكارة .. وأحواله

قالوا عن غشاء البكارة



رغم عدم وجود أي قيمة عضوية أو تشريحية لهذا الجزء الضئيل من جسد الفتاة المسمى غشاء البكارة ، إلا أن قيمته الأخلاقية والمعنوية على عكس ذلك بالمرة.. فقالوا عنه: إنه الدليل على شرف الفتاة وعفتها.. وقالوا : إنه أعز ما تملك.. وقالوا: إن فقدانه يعني فقدان الفتاة لكيانها وذاتها !.

من هنا كان حرص الفتاة شديداً على الاطمئنان على سلامة هذا الغشاء من أي مكروه.. ومن هنا أيضاً، ونظراً لهذه النظرة الخاصة إلى غشاء البكارة وارتباطه بالشرف!. نشأت بأذهان بعض الفتيات مخاوف وظنون مختلفة ترتبط بغشاء البكارة حتى وصل الحد أحياناً إلى درجة الوسوسة المرضية ، أي التفكير القهري في سلامة غشاء البكارة دون وجود مبرر منطقي لذلك والحقيقة أن الفتاة لها العذر في ذلك.. ومن واجبنا ، نحن الأطباء ، أن نوضح الأمور ، ونزيل المخاوف ، حتى نخفف عنها هذه المسؤولية الضخمة التي كُلفت بها للحفاظ على هذا الجزء العظيم جداً ، والرفيق جداً بل والمهم جداً .. إنه غشاء البكارة !.

لماذا سمّوه غشاء البكارة ؟

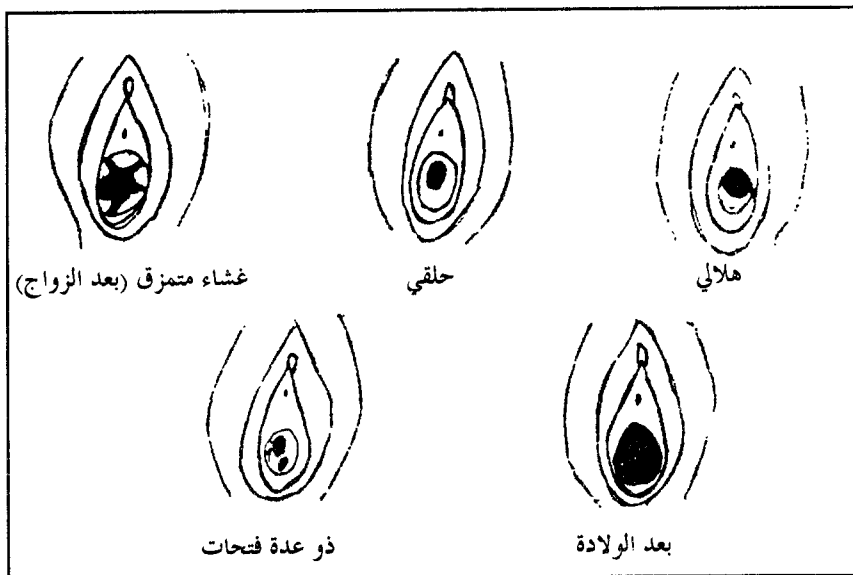


غشاء البكارة عبارة عن غشاء رقيق يحيط بفتحة المهبل الخارجية دون أن يسدها تماماً حيث يسمح بمرور دم الحيض للخارج خلال فتحة أو فتحتين أو مجموعة فتحات موجودة به - علي حسب شكله المميز عند كل فتاة .

وهو بهذا الموضع يعتبر بمثابة الحارس "أو البواب" الذي يحرس قناة المهبل "الجزء الذي يتم خلاله إيلاج عضو الذكر".. فإذا كان سليماً فهذا يعني أن شيئاً لم يمر "أي لم يحدث إيلاج"، وإن كان به تمزقات فهذا يعني أن جسماً غريباً قد اندفع خلال فتحة المهبل مما أدى إلى تمزقه.. ومن هنا جاءت كلمة "البكارة" أي أن الغشاء إذا كان سليماً دون تمزقات فالفتاة بكرٌ أو عذراء ..

وهذا الغشاء يتمزق شيئاً فشيئاً مع تكرار الاتصال الجنسي عند المتزوجات، ويتهالك تماماً ، ويفتض بعد الولادة، حيث إن رأس المولود تفضيه تماماً .

أشكال مختلفة لغشاء البكارة :



هل تؤثر غزارة الحيض على غشاء البكارة ؟

جاءتني مكالمة تليفونية من سيدة تقول : إن ابنتها العذراء جاءها الحيض غزيراً متدفقاً مصحوباً بتجلطات دموية.. وتستفسر الأم في حيرة ما إذا كان هذا الحيض الغزير له أثر على سلامة غشاء البكارة ؟.

بكل تأكيد .. ليس هناك أي أثر لدم الحيض مهما كان غزيراً أو متجلطاً على سلامة غشاء البكارة.. لأنه ببساطة لا يمكن أن يؤدي اندفاع الدم إلى تمزق الغشاء أو توسيع فتحة المهبل ليمر للخارج .

ويؤكد ذلك أنه في حالة انسداد غشاء البكارة تماماً "عيب خلقي نادر الحدوث" لا يؤدي تراكم دم الحيض خلف الغشاء إلى تمزقه، وإنما يتجمع بتجويف الرحم وقناة المهبل، ويحتاج في هذه الحالة إلى عملية جراحية بسيطة لعمل فتحة في الغشاء تسمح بمرور الدم .

هل يمكن أن يتمزق غشاء البكارة دون اتصال جنسي؟



في بعض الحالات يتمزق الغشاء تمزقاً خفيفاً إذا عكفت الفتاة على العبث بنفسها بطريقة أو بأخرى بهدف الوصول إلى رغبة مزيفة بما لها من أضرار جسام .

وفي بعض الأحيان قد يكون الضرر أخف .. فلا يصل إلى درجة التمزق، وإنما تتسع فتحة الغشاء قليلاً .

وسواء حدث الضرر الأول أو الثاني فإن كلا الأمرين له خطورته - فضلاً على أنه من العادات السيئة التي يجب على الفتاة أن تتنزه عنها - فقد لا يصحب الغشاء المصاب أو الغشاء الواسع نزول دم بوضوح عند فضه في ليلة الزفاف .

لذلك فإن وجهة النظر الطبية ترفض الإقدام على هذه الفعلة حيث إن هذه الإثارة الجنسية تؤدي ، من ناحية أخرى ، إلى حدوث احتقان بالحوض لعدم إشباعها لرغبة الفتاة الجنسية إشباعاً حقيقياً كما يحدث للمرأة المتزوجة.. وهذا الاحتقان يزيد من متاعب الدورة الشهرية ، علاوة على الآثار النفسية الناتجة عن ذلك من عصبية وضيق وندم.

قال الأطباء : عذراء ولكن .. الغشاء مطاطي !



فما هو هذا الغشاء المطاطي، وما سرّه؟ في نسبة بسيطة جداً من الآنسات يوجد نوع شاذ من أنواع غشاء البكارة حيث يتميز بأنه مطاطي Stretchable .. وهذا يسبب حرجاً بالغاً عند الزواج حيث إنه لا يصحب فض هذا النوع نزول أي دم، لماذا؟.. ذلك لأنه يَمُطُّ مع عضو الذكر أي يسمح له بالدخول والخروج دون أن يتمزق .

ولسوء حظ الفتاة أو العروس صاحبة هذا النوع أنها ستصبح في أغلب الظن موضع شك في عذريتها من جانب الزوج.. فنحن نعلم جميعاً مدى أهمية أن يظهر الدم في ليلة الدخلة ..

لكنه على أية حال يمكن ببساطة لمثل هذا الزوج المتشكك الحائر أن يتأكد من عذرية عروسه بالذهاب للطبيب المختص ، إذ يمكن فض هذا النوع جراحياً وينزل الدم.. وتنتهي المشكلة .

ما هي الإفرازات الطبيعية ، وما شكلها ؟



إفرازات التهيج الجنسي :

لعلك لاحظت أحياناً حدوث بلل بالفرج "عضو المرأة الخارجي" لمجرد إثارة معينة.. أو لعلك لاحظت أحياناً بعد القيام من النوم وجود إفرازات.. هذه الإفرازات طبيعية تماماً ، وهي عبارة عن سائل شفاف لزج له رائحة مميزة توصف برائحة الجنس، ويخرج من مجموعة من الغدد الدقيقة وهي موجودة خلف الشفرين الكبيرين وتسمى

"غدد بارثولين" ، وفائدته تليين الفرج وفتحة المهبل ليسهل إيلاج "دخول" عضو الذكر .. أي انزلاقه للدخول عند الجماع .

تزيد كذلك كمية الإفراز الذي يخرج من جدار المهبل ويختلط بالإفراز السابق فيزيد البلل.. وهذا البلل يختلف درجته بصفة عامة بين البنات. فقد يظهر بكمية كبيرة أو بمجرد تعرض الفتاة لأي إثارة.. بينما تقل كميته أو لا يظهر بسهولة عند أخريات. أي أن البلل الذي يعقب حدوث إثارة جنسية هو أمر طبيعي تمامًا .. وكَوْنُكَ تعرضت لإثارة جنسية بالصدفة سواء في اليقظة أو المنام ليس مشكلة على الإطلاق.. لكنه بالتأكيد لا يفضل أن تدفعي نفسك إلى هذه الإثارة لأنها لن تنتهي بإشباع تام للرجبة، وبناء عليه تتعرضين لاحترقان بالحوض، وغزارة بدم الحيض مع تكرار الإثارة الجنسية .

الإفرازات المظهرة للمهبل :

من فضل الله تعالى أنه جعل المهبل يطهر نفسه بنفسه دون حاجة إلى صابون أو مطهرات كيماوية.. وهذا يتم من خلال خروج سائل يميل للون الأبيض يقي المهبل من غزو الميكروبات بفضل خاصيته الكيماوية الحامضية.. وهذا السائل يرشح من الجدران ولا يخرج من غدد تفرزه لأن المهبل لا يوجد به أي غدد . وأحياناً يمكنك رؤية هذا الإفراز على فتحة المهبل .

الإفرازات المختصة بالحمل (إفرازات الرحم) :

يفرز جدار الرحم سائلاً شفافاً غنياً بالجليكوجين والجلوكوز، فائدته تغذية البويضة الملقحة التي تنزرع بالجدار إذا ما تم حمل. وهذا السائل تفرزه مجموعة من الغدد المختصة بعد حوالي ثلاثة أيام من التبويض (أي من منتصف الدورة الشهرية تقريباً) . كما يفرز عنق الرحم "جزؤه السفلي" مادة مخاطية شفافة يزداد إفرازها وقت التبويض.. وتتجمع عند فتحة عنق الرحم ل تمنع دخول الميكروبات إليه.. لكنه في

وقت التبويض يصير سائلا ويسمح للحيوانات المنوية بالسباحة خلاله للدخول إلى الرحم ومنه إلى قناة فالوب (البوق) حيث يتم تلقيح البويضة .

الإفرازات تزداد عند الطالبات في المحاضرات !!



ركود الدم في منطقة الحوض "الاحتقان" يصحبه عادة زيادة في الإفرازات، وهذا يحدث لأسباب كثيرة لا تنتبه لها البنات فهو يحدث بين الفتيات الكسالى (اللاتي يأكلن وينمن ولا يمارسن أي نشاط رياضي).. وبين الفتيات اللاتي يضطرن للجلوس لفترات طويلة (كالتالبات في المحاضرات الجامعية خاصة إذا صاحب ذلك أحلام يقظة..).. وفي حالة الإمساك المزمن أو التهيج الجنسي المتكرر.. كما يلاحظ أن حالة الضعف العام، وفقر الدم التي تتعرض لها الفتاة بسبب غزارة الحيض قد تزيد من كمية هذه الإفرازات.

ذلك بالإضافة لزيادة الإفرازات بصورة طبيعية عند ميعاد التبويض (في منتصف الدورة تقريباً) ، وأثناء الحمل .

الإفرازات المرضية



كيف تفرق بين الإفرازات الطبيعية والمرضية ؟

أما الإفرازات المرضية فلها مواصفات مختلفة تماماً عن مواصفات الإفرازات الطبيعية السابقة .

ففي حالة وجود مرض ما بالمهبل يظهر إفرازات بكميات زائدة لافتة للنظر.. ويكون لها رائحة كريهة ولون معين على حسب نوع المرض.. وقد يصاحب ذلك رغبة في حك "هرش" الفرج وربما حرقان في البول، كما تضطر الفتاة لكثرة تغيير

ملابسها الداخلية، وتلاحظ اتساخها بآثار الإفرازات بعد غسلها وتنشيفها.. فقد تظل متسخة بلون أصفر أو بني أو رمادي إلخ .

ولكن ما هي هذه الأمراض المحتملة التي يتعرض للعدوى بها مهبل الفتاة العذراء؟



أكثر هذه الأمراض شيوعاً مرضان هما : مرض المونيلىا والتريكوموناس .

العدوى بالمونيلىا (Monilia) :

هذا المرض سببه العدوى بنوع من الخمائر "يشبه الفطريات" يسمى : كانديدا البيكانس *Candida albicans* .

وهذا المرض يتميز بخروج إفراز أبيض رمادي "اللبن الرايب" ، له رائحة كرائحة النشادر "رائحة دورات المياه" ، ويصحبه رغبة في حك الفرج ، وربما حرقان في البول.

وسبب هذه العدوى استعمال فوط صحية ملوثة بالميكروب "فوط خاصة بالغير"، أو دورات المياه العامة، أو حمامات السباحة.. كما يساعد على حدوثها استعمال مضادات حيوية لفترة طويلة، وكذلك الكورتيزون وحبوب منع الحمل كما سبق أن وضحت أن ضعف تهوية الفرج وكثرة العرق من حوله بسبب ارتداء ملابس ضيقة "البنطلون الجينز" يساعد إلى درجة كبيرة على العدوى بالمونيلىا "الفطريات" . كما تظهر المونيلىا كإحدى مضاعفات مرض السكر .

ومن المحتمل أن تنتقل العدوى بالمونيلىا من الشرج إلى المهبل بالأيدي الملوثة أثناء الاغتسال بعد التبرز (تعيش الفطريات بصورة طبيعية في الأمعاء) .. ولذلك نقول: مرة أخرى يا بنات: الاغتسال أو التنشيف من الأمام للخلف وليس بالعكس .

◆ العلاج :

ويكون بتجنب سبب العدوى مع أخذ علاج مضاد للفطريات.. ونظراً لأن الفتاة لن يمكنها أخذ "لبوس مهبلي" خوفاً من إصابة غشاء البكارة.. فإنها تأخذ الحبوب .. وذلك مثل أقراص ميكوستان Mycostan (كبسولة ٣ مرات يومياً لمدة أسبوع على الأقل) .

- كما يفيد جداً في مقاومة العدوى الجلوس في حمام ماء دافئ مضافاً إليه ملعقة من الخل.

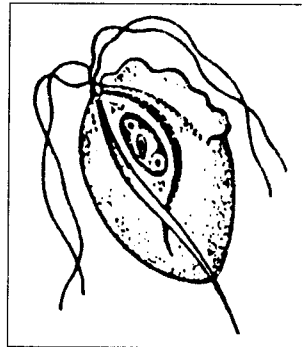
- وتناول فيتامين "ب" المركب "قرص ٣ مرات يومياً" .

- ولعلاج التقرحات التي قد تظهر بجلد الفرج ويصاحبها حكة يستخدم كريم مثل: لوكاكورثين فيوفورم Locacorten Vioform (دهان موضعي مرتين يومياً).. أو دهان الجلد المصاب بزيت الزيتون لتلطيف الحرقان .

- كما يُنصح "المتزوجات فقط" بوضع كمية من لبن الزبادي داخل المهبل حيث يحتوي على حامض اللكتيك الذي يقاوم عدوى المونياليا مثل محلول الخل السابق ذكره.

العدوى بالتريكوموناس Trichomonas :

التريكوموناس ميكروب وحيد الخلية مثل الأميبا "البروتوزوا" .. ويسمى الوحيدات المشعرة - كما يظهر بالشكل التالي .



وتحدث العدوى بالتريكوموناس بوسائل مشابهة للعدوى بالمونيليا مثل الفوط، أو حمامات السباحة، أو أثناء الاغتسال "من الشرج إلى الفرج"، وكثيراً ما تنتقل بالاتصال الجنسي لأهما تعيش أحياناً في مجرى البول أو في البروستاتا عند الرجال .
وأكثر ما يميز هذه العدوى ظهور إفراز مهبلي برائحة كريهة جداً "مثل رائحة زفارة السمك"، ويكون لونه مائلاً للاصفرار.. وربما مع حرقان في البول، وحكة شديدة .

◆ العلاج :

ويكون باستعمال أقراص فلاجيل Flagyl (قرص ٣ مرات يومياً بعد الأكل لمدة أسبوع على الأقل) .. ويمكن أن يكرر العلاج مرة أخرى بعد راحة لمدة أسبوع وذلك في حالة استمرار العدوى .

هل هناك ضرر من الاحتلام؟



تعتقد بعض الفتيات أن هذه الإفرازات التي تخرج أثناء المنام "الاحتلام"، والتي تراها في الصباح عالقة بملابسها الداخلية، وقد تدهش لأمرها، يمكنها أن تؤثر على سلامة غشاء البكارة. وهذا غير صحيح بالمرّة.. فأقول لكل فتاة: ليس للاحتلام أي تأثير على غشاء البكارة، ولا صحة الجسم عموماً.. ذلك باستثناء الآثار النفسية، حيث ينتاب الفتاة عادة بعد تجربة الاحتلام حالة من الضيق والعصبية وعدم الارتياح وربما الندم.. وأعتقد أن في ذلك سبباً كافياً لأن تتعفف الفتاة، ولا تنجرف إلى نواحي الإثارة الجنسية لتهدأ مشاعرها، ويطمئن قلبها .

هل هناك ضرر من العادة السرية ؟:

وما أقصده أساساً من الحديث عن العادة السرية هو توضيح ما يمكن أن يلحق بالفتاة من أضرار.. وهذه الأضرار تكون غالباً نفسية إذ تشعر الفتاة بالآلام النفسية، وما أقسى هذه الآلام، والتي تظهر أعراضها على الفتاة أشد فتكاً من أعراض الأمراض العضوية، فيذبل وجهها، ويضعف جسمها، ويشرد فكرها ..

ولنتذكر في هذا المقام قول الله تعالى :

﴿ وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ * إِلَّا عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ * فَمَنْ ابْتَغَى وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْعَادُونَ ﴾ [المؤمنون : ٥ - ٧] .

وفي هذه الآية كما هو واضح إشارة إلى تحريم العادة السرية.. فمن أتى هذه الفعلة

فقد تعدى الاستثناء في قوله تعالى :

﴿ إِلَّا عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ ﴾ وأصبح من المعتدين على حدود الله .



إنني مُشعرة ..

ماذا أقول له لوجاء يتزوجني؟!



لماذا يزيد نمو شعر الجسم عند بعض البنات ؟

كُونُك مشعرة(*) .. هذه مشكلة .. أما أن تصارحي من يطلبك للزواج بهذا العيب أو عدمه .. فهذه مشكلة أخرى تتناولها بعد قليل .

والحقيقة أن مشكلة زيادة نمو شعر الجسم عند الأنثى ليست أمراً شاذاً تماماً .. إذ أن نسبة ليست قليلة من النساء "على مستوى العالم" يتصفن بزيادة نمو شعر أجسامهن، خاصة عند بنات حوض البحر الأبيض المتوسط .. أو البلاد الساحلية .. مثل قبرص ومالطة واليونان ومصر "إسكندرية" . وذلك بحكم اختلاف السلالة (Race) .

وتقول إحصائية : إن توزيع الشعر في جسم المرأة يشبه توزيعه في جسم الرجال في عدد كبير من النساء الطبيعيات تماماً .. فوجد أن نمو الشعر في البطن يوجد في حوالي ٣٠ % من النساء الطبيعيات ، وأن ظهور الشعر فوق الشفة "الشارب الخفيف" وكذلك ظهوره في الذقن يوجد في حوالي ٢٥ % من النساء الطبيعيات . وقد يأخذ نمو شعر العانة الشكل الذكري في حوالي ٣٥ % من النساء ما بين ١٥ - ٤٥ سنة (من المعروف أن نمو شعر العانة عند الرجل يأخذ شكل مثلث رأسه لأسفل بينما يظهر

(*) بجسمها شعر غزير ومنتشر كأجسام الرجال .

عند المرأة مثلث رأسه لأعلى) ومعنى هذا الكلام أن السبب الأول والشائع لهذه الظاهرة هو عدم وجود سبب.. أي أن الأمر طبيعي أو تكويني ولا يتعلق بخلل ما .

أسباب مرضية :

أما الأسباب المرضية فهي دائماً وأبداً تتعلق بهرمونات الجسم .. أي يكون هناك خلل ما يؤدي لزيادة هرمونات الذكورة بجسم الفتاة عن المستوى الطبيعي (من المعروف أن المرأة عندها نسبة قليلة من هرمونات الذكورة إلى جانب هرمونات الأنوثة.. والعكس صحيح عند الرجل).. وهذه الأسباب المرضية نسبة حدوثها قليلة جداً. وفي هذه الحالات المرضية يكون التشخيص عادة سهلاً لأنه يصاحب غزارة شعر الجسم أعراض أخرى واضحة مثل خشونة نبرة الصوت، أو انقطاع الدورة الشهرية إلخ. وأعراض وعلامات أخرى تميز نوع المرض أو الخلل الموجود بالجسم .

وأكثر هذه الأسباب العضوية شيوعاً هي حالة تسمى : الكيس المتعدد للمبيض "أكياس المبيض" .. ومن الحالات المرضية الأخرى: حالات التخثث، وزيادة هرمونات النمو "مرض العملاقة" ، وحالات أورام المبيض المفرزة للهرمونات الذكورية، ومتلازمة كوشينج (زيادة إفراز الكورتيزون الداخلي) .

وتحدث كذلك زيادة في نمو شعر الجسم إذا تناولت المرأة هرمونات الذكورة "توصف كمقويات للجسم" ، أو إذا تناولت الكورتيزون لفترة طويلة .

هل هناك علاج لإخفاء هذا الشعر الزائد ؟



◆ خلطة إزالة الشعر (Waxing) :

وهذه هي الطريقة التقليدية والشائعة للتخلص من شعر الجسم والأطراف بعمل الخلطة المعروفة بين البنات(*) "السكر والليمون وخلافه" ولا ننصح بالإفراط في

(*) هناك أنواع أخرى من الخلطات الفعالة جاءت في كتابي: ١٠٠ نصيحة لجمال بشرتك.

استعمال المستحضرات الجاهزة لإزالة الشعر لأن أغلبها يحتوي على كيماويات تضر
بسلامة الجلد .

◆ الملقاط أو الأستك وماء الأكسجين : (Plucking – threading)

يمكن التخلص من شعر الوجه الزائد ، مثل منطقة الذقن والشارب، بنزعه
باستخدام الملقاط أو بنزعه باستخدام الأستك المطاطي "مثلما يفعل الحلاق" .
أما إذا كان الشعر بأعداد كبيرة ، فيمكن إخفاؤه بأن يبلل بماء الأكسجين، ثم
يعرّض 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 أنها تخلص من الشعر نهائياً.. لكنها لا تستخدم إلا للتخلص من
الشعر بمنطقة محددة أو صغيرة.. ومن عيوبها أنها مرتفعة التكاليف، وتحتاج لطبيب على
درجة عالية من المهارة "طبيب أمراض جلدية" وإلا قد يتسبب في حرق الجلد
وتشوهه .

◆ العقاقير الطبية :

في الحالات الشديدة قد يستعمل أقراص الداكتون Aldactone أو حبوب Diane
تحت إشراف طبي متخصص .
وأخيراً تعالج غزارة شعر الجسم الناتجة عن الخلل الهرموني بتشخيص نوع المرض
وعلاجه .

هل تصارح الفتاة من يتقدم للزواج منها بما فيها من عيوب جسمانية خفية ؟



فإذا كان بك عيب جسماني خفي ترينه شاذًا بالنسبة لغيرك من الفتيات، وفيه ما يدعو للنفور والاشمئزاز، مما يؤثر على المعاشرة الزوجية.. فإنه من الأفضل، بل من الواجب، أن تصرّحي بهذا العيب إلى إحدى قريبات هذا الرجل الذي جاء للزواج منك.. مثل أمه أو أخته ولو بشكل غير مباشر .

ذلك لأن إخفاء هذا العيب، علاوة على حرمة، قد يجلب لك في المستقبل عواقب وخيمة، حين يدرك الزوج أنه قد خُدع.

ومن أمثلة هذه العيوب: غزارة شعر الجسم وانتشاره بشكل أشبه بالرجال - وجود حروق بمساحات شاسعة من الجلد - وجود أثر لعملية جراحية كبرى - وجود مرض مزمن له عواقب وخيمة كمرض السكر ، أو روماتيزم بالقلب .

هذا وقد أجاز رسول الله - صلى الله عليه وسلم - أن يرى الرجل ممن يتقدم للزواج منها وجهها وكفيها .

وهناك قاعدة إسلامية عظيمة جاءت في قول رسول الله - صلى الله عليه وسلم -
"من غشنا فليس منا" (١) .. وهذا القول لا شك ينطبق على كافة المعاملات الإنسانية بما فيها أمور الزواج .

(١) نهاية حديث رواه أبو هريرة وذكره المنذري في مختصر مسلم تحت رقم ٩٤٧ بلفظ : "من غشنا فليس مني" وأوله عن أبي هريرة - رضي الله عنه - أن رسول الله مر على حبرة طعام.. إلخ .

حب الشباب ..

أبعد العرسان عن بيتي !



هل من علاج لحب الشباب ؟

حب الشباب من أثقل الأمراض لأنه يصيب الفتاة في الفترة التي تتأهب فيها للزواج.. وفي بعض الأحيان تكون الإصابة شديدة ، فيمتلئ الوجه بدمامل وبثور وعرؤوس سوداء تشوّه تشويهاً شديداً .

ومن المعروف أن علاج هذا المرض ليس بالأمر السهل لأنه يتعلق أساساً بالتغير الهرموني الذي ينشأ بالجسم بعد فترة البلوغ "زيادة مستوى هرمونات الذكورة" .. ومن المعروف كذلك أن محاولة علاج هذا التغير "الطبيعي" بعلاج هرموني خارجي، مثل حبوب منع الحمل أو حبوب "ديان" الشهيرة قد يعرض الفتاة لبعض المتاعب.. وقد لا يجدي كذلك .

إذن ما هو الحل ؟

أنصحك بالآتي :

استشارة طبيب أمراض جلدية ماهر ، مع ضرورة الالتزام بالعلاج للمدة المقررة ، والتي تكون عادة طويلة.. مما يتطلب شيئاً من الصبر ، وعلاج حب الشباب التقليدي يشتمل عادة على الأدوية التالية :

- مضاد حيوي : مثل تتراسيد "تتراسيكلين" ٢٥٠ حجم كبسولة واحدة يوميًا أو أكثر .. ويستمر العلاج به لبضعة أشهر .

- استعمال كريمات أو لوسيونات لتقشير الجلد لفتح مسام الغدد الدهنية مثل كريم إسكاميل Eskamel يوميا مساءً بعد غسل الوجه .

- فيتامين "أ" الموضعي ايرول Aerol - مس للحبوب مرة واحدة يوميًا مساءً .

- فيتامين "ب" المركب مثل حبوب بيكوفورت Becofort - قرصان يوميًا .

- غسل الوجه ثلاث مرات يوميًا بصابون كبريت أو صابون بوريك .. بدلاً من الصابون العادي .



الوصفات الشعبية

لتخفيف الإصابة بحب الشباب والحد من انتشاره :

عصير الخيار :

يقطع الخيار إلى شرائح ويُعصر ، ويستخدم العصير الناتج على قطنة أو فرشاة في دهان الحبوب، ويترك الدهان لمدة ١٥ دقيقة، ثم يشطف بالماء الفاتر . يكرر ذلك يوميًا .

عصير النعناع :

تعصر أوراق نبات النعناع ، ويستخدم العصير الناتج في دهان الحبوب بالطريقة السابقة .

مغلي البرقوق :

تغلى ثمار البرقوق في الماء ، ثم تهرس جيدًا بحيث تكوّن حوالي ٨ ملاعق صغيرة تضاف إليها ملعقة صغيرة من زيت اللوز .

ويوضع هذا الخليط على الوجه لمدة ٢٠ دقيقة .. ويكرر ذلك يوميًا .

لعلاج البثور الحمراء المصاحبة للحبوب :

الكافور :

يستخدم عصير أوراق شجر الكافور لدهان البشرة يوميًا ، ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر . يساعد الكافور على تطهير البثور الحمراء ، ومقاومة الالتهاب والعدوى ، وعلى سرعة الالتئام .

عجينة النشا :

يوضع كمية بسيطة من عجينة النشا على البثور كل مساء .

لبخة البصل :

تقشر من ٢ - ٣ بصلات ، وتقطع ، وتغلى جيداً على نار هادئة .. وعندما يبرد البصل، يُلف في شاش طبي، ويوضع على أماكن البثور ، ويكرر ذلك يومياً مرتين على الأقل.

لعلاج الرؤوس السوداء :

عسل النحل :

توضع على الحبوب طبقة رقيقة من عسل النحل الدافئ، وتشطف بالماء الفاتر بعد ١٠ - ١٥ دقيقة .

حمام بخار الوجه :

يُعمل حمام بخار للوجه لمدة ١٠ دقائق ، لتطرية الرؤوس السوداء حتى يسهل إزالتها، ويكون ذلك بعصر الأنسجة المحيطة بها حتى تخرج الرؤوس السوداء من مسام فتحات الغدد الدهنية ، مع تجنب محاولة استخراجها بعنف حين لا يسمح الأمر بذلك.

تجنب الأشياء التي تزيد من الإصابة بحب الشباب :

- في مقدمة ما يجب تجنبه القلق والتوتر النفسي (أعرف تمامًا أنه ليس بالأمور السهل) ذلك لأنه من الواضح أن الاضطراب النفسي بشتى الصور يزيد من شدة الإصابة بحب الشباب .

- **المأكولات مثل :** الشيكولاتة والبهارات والمواد الحريفة عمومًا، وكذلك الأطعمة والمشروبات الساخنة جدًا.. حيث إنها تزيد من توارد الدم في الجلد فيزيد نشاط الغدد الدهنية .

- إهمال نظافة الوجه : من المهم جدًا أن تحرص على نظافة الوجه بغسله ثلاث مرات يوميًا على الأقل وأن المواظبة على أداء الصلوات الخمس وما يسبقها من وضوء يفي بالغرض لفتح مسام الجلد ومنع تراكم الدهون والقاذورات .

- العبت بالحبوب :

لا تحاولي أن تعبت بحبوب الوجه أو تحاولي إفراغها بالضغط عليها بالأظافر؛ لأن ذلك قد يؤدي لالتهاب وندوب قد يستعصي زوالها نهائيًا .

هذا وغالبًا ما يزول حب الشباب من تلقاء نفسه ببلوغ سن الخامسة والعشرين - على أقصى حد - كما أنه يتحسن إلى درجة كبيرة بعد الزواج والحمل لتغير حالة الجسم الهرمونية .

مشكلتي حساسة يا دكتور :

غزارة العرق ورائحته الكريهة

الأسباب والعلاج



زيادة عرق الجسم عمومًا :

من الملاحظ أن بعض الأجسام تعرق أكثر من غيرها لسبب غير واضح يتعلق بطبيعة أو تكوين الجسم.. أما الأسباب المرضية فعلى رأسها السمنة المفرطة.. وتشمل كذلك مرض زيادة نشاط الغدة الدرقية "الموجودة بالعنق" ، وبعض أمراض الجهاز العصبي المركزي .

والعلاج يكون بإنقاص الوزن أو علاج المرض المعين .

ويمكن بصفة عامة تقليل عرق الجسم باستعمال دواء مضاد للعصب الحائر "الذي يثير حدوث العرق" مثل : بلاسيد Bellacid (قرص ٣ مرات يوميًا) أو بلادينال

ريتارد Belladinal Retard (قرص كل ١٢ ساعة) .. ومن عيوب هذه الأدوية أنها تؤدي لجفاف الحلق واللسان وربما لزغلة بالعينين.. لذا يجب استخدامها بصفة مؤقتة وهناك علاج جراحي - لكنه ليس عمليا بالمرة - ويكون بقطع الأعصاب السمبتاوية التي تغذي الغدد العرقية وتجعلها تستجيب لإفراز العرق .. وهذه عملية ليست سهلة ولها أعراض جانبية سيئة .

زيادة العرق في راحة اليدين :

وهنا تكون غزارة العرق موضعية أي مركزة في اليدين وليس الجسم كله.. وهذا أيضاً يحدث لسبب غير واضح.. لكنه من الواضح أن هذا العرق يزداد نتيجة للتوتر العصبي والعاطفي أي عند الخجل أو الغضب أو الخوف.. فهذه الانفعالات تؤدي لتنبيه الجهاز العصبي السمبتاوي المسئول عن حدوث العرق .

والعلاج يكون بوضع اليدين في محاليل تؤدي لانكماش الغدد العرقية فيقل إفرازها مثل محلول ٣% فورمالين (فورمالدهايد) أو محلول مركز من كلوريد الصوديوم.. ويجب استشارة الطبيب لاختيار المحلول المناسب .

هذا ويمكن العلاج بالجراحة لقطع العصب السمبتاوي لكنه كما قلنا : إنها عملية ليست سهلة .

زيادة عرق باطن القدمين :

ومشكلة هذه الحالة ليست بمجرد البلل الزائد وإنما تعرّض جلد القدمين للتسلخات والعدوى الفطرية "التينيا" ويمكن تقليل العرق بنفس الطريقة السابقة .

هذا ويجب الوقاية من الإصابة بالتينيا .. ويكون ذلك بارتداء شراب قطني ليمتص العرق، وتحمية القدمين على قدر المستطاع "لبس شبشب" ، ورش باطن القدمين وبين الأصابع ببودرة تلك أو بودرة داكلارين Daktarin المضادة للفطريات .

هذا ويفيد استخدام الحنة لتقليل العرق لأنها تؤدي لجفاف الجلد كما أنها تحتوي على مادة مطهرة مضادة للفطريات .

زيادة العرق في الإبط :

وهذه الحالة تؤدي لنفس المشاكل تقريباً التي تصحب زيادة عرق القدمين حيث يتسلخ الجلد وقد يصاب بعدوى فطرية أو بكتيرية وينبعث العرق في هذه الحالة برائحة كريهة .

ولذلك يجب الاهتمام بنظافة الإبط بالاستحمام يوميا ، ويفضل إزالة شعر الإبط، ورش بودرة تلك أو بودرة دكتارين .

ولا ننصح بكثرة استعمال المستحضرات الموضعية الشائعة المضادة للعرق لأنها تعرض الجلد للحساسية .

هذا ويمكن العلاج بالجراحة عن طريق إزالة بعض تجمعات الغدد العرقية الموجودة تحت الإبط.. وذلك في الحالات الشديدة .

الرائحة الكريهة للعرق :

وسبب ذلك :

- وجود مرض أو بؤر عفنة بالجسم .
- تناول أدوية معينة .
- تناول أطعمة معينة مثل : البسطرمة أو الثوم أو الكراث أو المأكولات التي بها كزبرة وكذا بعض المشروبات مثل الحلبة .
- تحلل العرق بالميكروبات "أكثر الأسباب شيوعاً" بسبب غزارة عرق المكان ، وتسليخ الجلد به، وإصابته بالعدوى.. وهذا يتعلق بمنطقة الإبط والقدمين .
- وأحياناً يكون السبب مجرد وسوسة "سبب نفسي" .

العلاج :

ويكون بالعمل على إزالة السبب. ويجب الاهتمام بوسائل العناية السابقة لمقاومة العدوى بسبب عرق الإبط والقدمين .

مزيلاات طبييعية لرائحة العرق :

وإليك هاتان الوصفتان لمقاومة انبعاث عرق الإبط برائحة كريهة .

◆ عصير اللفت :

تعصر بعض ثمار اللفت للحصول على ملء ملعقتين من العصير ، ويستخدم في دهان منطقة الإبط بعد الحمام.. ستختفي الرائحة لفترة طويلة بإذن الله .

◆ خل التفاح :

ويستخدم بالطريقة السابقة ويؤدي استخدامه في البداية لحرقان بسيط لكنه سريعاً ما يزول .

حول عينااي هالات سوداء ..



◆ العلاج :

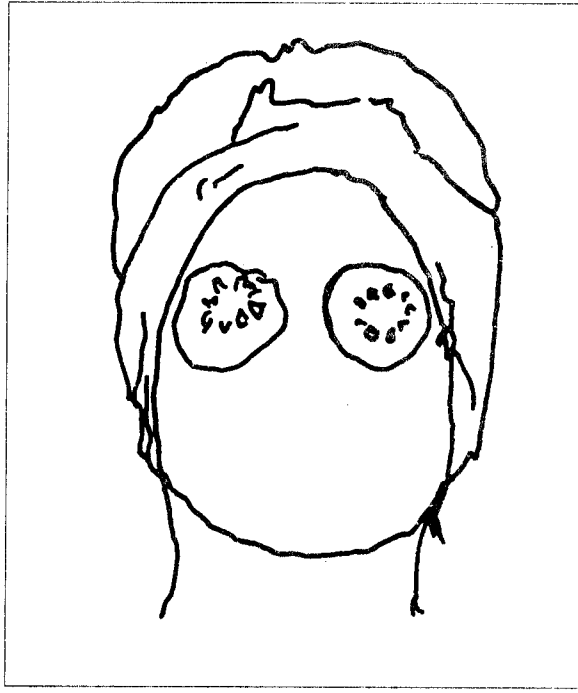
هذه الهالات السوداء التي تظهر حول العينين والتي تشكو منها نسبة كبيرة من الأنسات سببها عادة قلة النوم، أو ضعف التغذية، أو الإجهاد الجسماني أو النفسي "حرق الدم" .

ويبدأ العلاج بتصحيح هذه الأمور السابقة ، مع تجربة الوصفات التالية :

◆ شرائح الخيار :

توضع شريحة من الخيار الطازج فوق كل عين "وهي مغمضة" لمدة ١٥ دقيقة مع الاسترخاء على الفراش . ويكرر ذلك يوميًا .

أو يمكن عمل كمادات للعينين من عصير الخيار المضاف إليه بضع نقاط من عصير الليمون .



شرائح الخيار تخلصك من الهالات السوداء حول العينين

♦ شرائح البطاطس والتفاح :

إذا تعذر الحصول على الخيار ، تستخدم شرائح البطاطس أو التفاح بدلاً منه بالطريقة السابقة .

♦ كمادات الشاي :

تعمل كمادات شاي دافئ لمدة ١٥ دقيقة ، يليها كمادات شاي بارد لمدة ٥ دقائق قبل النوم يومياً .

♦ زيت اللوز :

تدهن الهالات بخليط مكون من نصف ملعقة صغيرة من زيت اللوز وربع ملعقة صغيرة من عصير الليمون.

♦ عصير النعناع :

تعمل كمادات يومياً من عصير أوراق النعناع .

إنني مُخرجة .. بين فخذي أسوداد !

الأسباب المحتملة(*) .. وعلاجها



(١) التهاب الجلد بسبب الاحتكاك :

إذا كنت بدينة ، فمن المحتمل أن هذا "الغمقان" نتيجة للاحتكاك المتكرر بين جلد الفخذين، والتهابه تبعاً لذلك.. ويظهر لون الجلد في هذه الحالة "غامقاً" مائلاً للحمرة. - لا بد من إنقاص الوزن .

- يرش بودرة تلك كل صباح على جلد الفخذين لتخفيف أثر الاحتكاك.. وإذا كان احتمال وجود عدوى فطرية "تينيا" تستخدم بودرة داکتارين Dactarin .

- تستعمل ملابس داخلية قطنية طويلة تصل إلى أعلى الركبتين .

- يساعد عصير الليمون على تبييض الجلد واستعادته لونه الطبيعي سواء في حالة وجود أسوداد ، أو نمش ، أو بقع ملونة ويستعمل بدهان المناطق الغامقة كل مساء يوميا لتخفيف لونها .

- تدهن المناطق المصابة بأحد مراهم الكورتيزون "المضاد للالتهاب" صباحاً ومساءً، مثل:

□ لو كاكورتين فيوفورم Locacorten Vioform (للالتهاب الجلد أو إصابته بالفطريات) .

□ اسبرسون Esperson .

(*) المقصود هو أسباب "غمقان" لون الجلد عموماً بهذه المنطقة .

(٢) تينيا الإرب :

وهي عبارة عن التهاب فطري يصيب منطقة أعلى الفخذين، ويساعد على الإصابة به كثرة العرق، وضعف التهوية. وتنتقل العدوى باستعمال فوط الغير، أو دورات المياه العامة، أو حمامات السباحة ويتميز شكل إصابة التينيا ببقع كبيرة لها لون أحمر "غامق"، وقد تغطي بقشور رمادية، ويميزها كذلك نشاط حافتها حيث تظهر حافة البقع أكثر "غمقاً" عن أجزائها الداخلية . ويصاحب هذه الحالة رغبة متكررة في حك "هرش" المنطقة المصابة .

- يجب أن تبقى المنطقة المصابة جافة باستمرار ، لأن البلل يساعد على انتشار العدوى الفطرية .

- يستعمل مرهم "أو سائل" مضاد للفطريات صباحاً ومساءً ، مثل :

□ كانستين Canesten . □ باترافين Batrafen .

(٣) إريثرازما Erythrasma :

وهذا مرض جلدي منتشر الإصابة به في المناطق الحارة خاصة بين البدنيات ومرضى السكر.. ويسببه عدوى الجلد بنوع من البكتيريا اسمه Corynebacterium minutissimum .

وتظهر الإصابة في صورة بُقع بنية كبيرة تشبه إصابة التينيا ، لكنه لا يوجد اختلاف بين لون حافة البقع وأجزائها الداخلية كما تتميز الإصابة بالتينيا .

- تستعمل مضادات حيوية للقضاء على الميكروب مثل : تتراسيكلين أو اريثروميسين أو تتراسيد (كبسولة كل ٦ ساعات لمدة ١٤ يوماً) .

- تُرش المنطقة المصابة ببودرة التلك لمقاومة الاحتكاك عند البدنيات .

- يمكن استعمال عصير الليمون بالطريقة السابقة .

إرشادات عامة لسلامة منطقة العانة (أعلى الفخذين)

- يفضل استعمال ملابس داخلية قطنية لأنها تمتص العرق ، وتعطيه فرصة للتهوية، علاوة على أنها ناعمة وطرية.. بذلك تقل فرصة حدوث أي عدوى.. فطرية أو بكتيرية .

- ويفضل الابتعاد عن الملابس الداخلية من النايلون أو الألياف الصناعية خاصة عند ذوات الجلد الحساس لأنها تساعد على تهيجته والتهابه .

- يجب استبدال الملابس الداخلية بأخرى نظيفة وليكن ذلك يوميًا .

- احذري : البنطلون الجينز الضيق ! إن هذا البنطلون "اللعين" وما شابهه من الملابس الضيقة كالمسمى استرتش Stretch أو المطاط.. يهيئ فرصة عظيمة لإصابة جلد العانة أو المهبل بالعدوى الفطرية لأنه يساعد على كثرة العرق، ويضعف من التهوية بذلك يوفر للفطريات بيئة مناسبة تمامًا لانتشارها "كما اتضح من قبل" .

- لا يفوتك تغيير الفوط الصحية يوميًا .

- على الآنسات البدينات استعمال بودرة تلك لحماية جلد الفخذين من الاحتكاك.

- تجنبي دخول رغوى الصابون إلى المهبل أو بقاءه على جلد الفرج مدة طويلة لأن ذلك يعرض المهبل للالتهابات والحساسية كما يجب أن تتجنبي الاستحمام في البانيو وعمل حمام الفقاقيع "الرغاوي" لنفس السبب .

- والأفضل دائما الحرص على الاغتسال والاعتماد على الماء فحسب ، وأن يكون الاستحمام تحت الدش وليس في البانيو، حتى لا تنزلق رغوى الصابون إلى داخل المهبل فتلهبه .





البعض يفضلونها ممتلئة .. علاج النحافة

اعرفي أولاً سبب نحافتك :

أول شيء يجب عمله لعلاج النحافة هو التوصل إلى سبب النحافة وبناء عليه يكون العلاج، وقد يستدعي ذلك استشارة الطبيب .

فهل سبب النحافة هو :

- سوء أو نقص التغذية .
- أو زيادة تصريف الطاقة "بذل مجهود عضلي شاق" .
- أو وجود مرض ما يمنع من استفادة الجسم من الطعام (مثل الديدان الطفيلية أو الأمراض المزمنة مثل مرض الدرن ومرض السكر) .
- أو زيادة فقدان الدم بسبب الحيض والإصابة بفقر الدم .
- أو وجود ميل وراثي للنحافة (مع ملاحظة باقي أفراد العائلة) .
- أو وجود قلق نفسي .

وهذه النقطة الأخيرة من أهم أسباب نقص الوزن عند البنات - والشباب أحياناً- فالاضطرابات النفسية تؤثر تأثيراً واضحاً على حالة الوزن.. ولعل أبرز مثال لذلك هو الحالة المرضية التي تختص بالإناث وتعرف باسم فقدان الشهية العصبي anorexia nervosa .. حيث تفقد الفتاة شهيتها للطعام بعد أزمة نفسية وينخفض وزنها تدريجياً حتى تصبح كما يقولون : لحم على عظم .

والخطوة الثانية للوصول إلى سبب النحافة والتأكد منه هو عمل بعض التحليلات الطبية مثل : تحليل الدم لنسبة الهيموجلوبين، وتحليل البراز للطفيليات .

معادلة اكتساب الوزن :

- إذا زادت كمية الطاقة على حاجة الجسم - يزيد الوزن .

- إذا نقصت كمية الطاقة عن حاجة الجسم - ينقص الوزن .
- إذا تساوت كمية الطاقة مع حاجة الجسم - لا يتغير الوزن .
(المقصود بالطاقة كمية السعرات الحرارية التي نحصل عليها من الطعام - ونحتاج الفتاة في المتوسط إلى كمية تعادل ٢٣٠٠ سعر حراري يوميًا) .
وبناء على ما سبق إذا تم التوصل لسبب مرضي - سواء جسماني أو نفسي - فإنه يجب علاجه حتى يبدأ وزنك في الزيادة .
وإن لم يكن - في حالات النحافة العادية - فعليك بتطبيق المعادلة الأولى السابقة لاكتساب الوزن.. أي أنه عليك أن تحسلي يوميًا على كمية كبيرة من الطعام، أو تركز في الاهتمام على تناول بعض الأطعمة المعروفة بغناها بالسعرات الحرارية وعليك كذلك أن تقللي من نشاطك الحركي .
ومن أمثلة الأطعمة المكسبة للوزن: الحلويات عمومًا ، والأطعمة الدسمة والمسبكات والمحمرات ، والأرز والمكرونه ..
وكذلك المسليات مثل البندق واللوز والفول السوداني واللبن "النشويات والسكريات والدهنيات عمومًا" .
وإذا كنت تجددين صعوبة في الإقبال على الطعام بشهية مفتوحة يمكن الاستعانة بالأطعمة فاتحة الشهية مثل المخللات أو الصلصات "كتشاب" .. أو الاستعانة بدواء فاتح للشهية مثل موسيجور Mosegor - قرص قبل الأكل بنصف ساعة ٣ مرات يوميًا.
ويوجد عند العطارين غذاء لا بأس به لزيادة الوزن يطلق عليه "المفتقة" وهو عبارة عن غسل أسود وفول سوداني وسمسم ومكونات أخرى. وهو غذاء غني جدًا بالسعرات الحرارية قد يساعدك في زيادة الوزن خاصة إذا كنت تعاني من فقدان الشهية للطعام .

الوزن المثالي للفتاة بالكيلوجرام دبوبة التخينة تنجح في إنقاص وزنها!!



كيف أنقص وزني؟

يؤسفني أن أقول : لا تخسيس للوزن بدون صبر وقوة إرادة .. حتى يمكن الالتزام بنظام غذائي محدد.. ولكن مهلاً، إن مرارة هذا الصبر يمكن أن تقل كثيراً إذا عرفت كيف تختارين بدائل مناسبة للمأكولات.. وتقل أكثر وأكثر إذا عرفت ما هي الأطعمة المكسبة للوزن أكثر من غيرها فقللت منها دون تقيّد بنظام محدد .
بذلك يكون الطريق إلى إنقاص الوزن أكثر سهولة .. ويمكن أن نحدده في النقاط التالية :

- ١ - الصبر (أو شيء منه) .
 - ٢ - الالتزام بنظام غذائي يساعد على إنقاص الوزن .
ولمزيد من السهولة نضيف هذه النقطة :
 - ٣ - ممارسة أي نشاط رياضي .
- فأنت حين تمارسين الرياضة مثل "المشي أو الجري أو التنس.. إلخ" تساعدن جسمك على فقد الطاقة المخزنة به من ناحيتين؛ الأولى: عن طريق التزامك، مسبقاً، بتناول طعام منخفض السعرات الحرارية "الطاقة"، والثانية : عن طريق استهلاك الطاقة بممارسة الرياضة (يُقال : إن كل دقيقة جرى تستهلك ١٣,٥٨ سعراً حرارياً).. بذلك تتحقق معادلة إنقاص الوزن الذي سبق ذكرها، وهي :
- إذا كان الدخل من الطاقة أقل من الخارج ينقص الوزن

وسائل التخسيس .. التي يقولون عنها :

أما وسائل التخسيس الأخرى التي تسمعون عنها مثل الأنظمة الغذائية كرجيم الجريب فروت، ورجيم الموز، ورجيم البيض.. فهذه الوسائل قد تنجح في إنقاص الوزن بسرعة لكن للأسف فإنها تضر بالصحة لأنه من أصول التخسيس السليم : ألا يعتمد البدن على نوع واحد من الأغذية ويهمل تناول باقي العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم.. وبالطبع فإن أغذية الطعام الواحد كأغذية الرجيم السابقة لا يمكنها أن تفي الجسم بما يحتاجه من كافة العناصر الغذائية، أما وسائل التخسيس الأخرى مثل حمامات السونا وحمامات البخار والأحزمة الكهربائية وغير ذلك من البدع فإنها وسائل ضعيفة جداً لإنقاص الوزن ومن الصعب الاعتراف بها كوسائل لها قيمتها.. ذلك لأنها تعتمد على فقدان الوزن عن طريق فقد السوائل من خلال كثرة العرق.. لكن هذه السوائل سريعاً ما يكتسبها الجسم بتناول الماء والمشروبات المختلفة .

إنقاص الوزن بالاعتماد على الأعشاب :

أما ما يمكن الاعتراف به من بين هذه الوسائل السابقة التجارية أساساً.. فهو الاعتماد على تناول الأعشاب المخفّضة للوزن.. ليس اعتماداً كلياً، وإنما كوسيلة مساعدة إلى جانب العلاج الأساسي وهو كما قلت : الصبر والنظام الغذائي والرياضة.

وهذه النوعيات من الأعشاب تنقص الوزن عن طريق زيادة سرعة عملية الأيض "التمثيل الغذائي" أي أنها تساعد الجسم على حرق الطعام بسرعة وبذلك يقل فرصة اختزانه بالجسم (أحياناً يكون سبب البدانة هو ضعف عملية الغذائي فيتسبب الطعام على هيئة شحوم) .

أنواع الأطعمة حسب كمية السعرات الحرارية :

”لقليلات الصبر والإرادة“

♦ أطعمة مرتفعة السعرات الحرارية : (تزيد الوزن بدرجة كبيرة) :

وهي الأطعمة الدهنية مثل : الزبدة والقشدة ودهن اللحوم والأطعمة المحمرة في السمن.

أطعمة متوسطة السعرات الحرارية : (تزيد الوزن بدرجة أقل) :

وهي الكربوهيدرات (السكريات والنشويات) مثل : السكر والعسل والمربي والمكرونة والأرز والكشري. وكذلك البروتينات مثل : اللحوم والأسماك والطيور والألبان ومنتجاتها .

(لاحظي أن الكربوهيدرات تتقدم على البروتينات لأننا نتناولها عادة بكميات كبيرة).

♦ أطعمة منخفضة السعرات الحرارية : (لا تزيد الوزن) :

وتشمل معظم أنواع الخضراوات مثل : الخس والجرجير والخيار والفاصوليا والبسلة- وكذلك الفاكهة مثل : الموالح والبطيخ والطماطم .
بالنسبة للمشروبات :

تحتوي المياه الغازية على كمية من السعرات الحرارية بنسب مختلفة ، لذلك فإلكتار منها يزيد الوزن. وبالنسبة للماء فلا يحتوي على سعرات حرارية ، وكذلك الشاي والقهوة "بدون سكر أو لبن" .

وبمزيد من الوضوح ، وجد أن :

- كل واحد جرام من الكربوهيدرات يعطي ٤,١ سعر .
- كل واحد جرام من البروتينات يعطي ٤,١ سعر .
- كل واحد جرام من الدهون يعطي ٩,٤ سعرًا .

كم تحتاج الفتاة العادية من السرعات الحرارية ؟

- تحتاج الفتاة العادية (مثل فتاة عمرها ٢٥ سنة ، ووزنها ٥٥ كيلوجراما ، وتقوم بأنشطة عادية كالمشي والمذاكرة) لحوالي ٢٣٠٠ سعر حراري يوميا .
- لذوات الإرادة المتوسطة والقوية . - يصلح لنسبة كبيرة من الفتيات .
 - يعطي حوالي ١٢٠٠ سعر حراري يوميا .

نموذج لنظام غذائي لإنقاص الوزن



♦ حتى تحسلي على نتائج أفضل :

لمساعدة هذا النظام الغذائي أنصحك بممارسة أي نوع من أنواع الرياضة (كما سبق أن أوضحت) وليكن بالمشي لمدة نصف ساعة يوميا أو الجري لمدة ربع ساعة.. وإذا تعذر خروجك من المنزل فيمكنك ممارسة رياضة "نط الحبل" مثلاً .

لاحظي أن الجري لمدة دقيقة واحدة يستهلك ١٣,٥ سعر حراري.. كما سبق..

أي أن الجري لمدة ١٠ دقائق يستهلك ١٣٥ سعراً حرارياً ذلك بالإضافة لضعف اكتساب الطاقة من خلال التزامك بالنظام الغذائي السابق ، وبذلك تزيد فرصة إنقاص الوزن إلى حد كبير .

♦ لحظة من فضلك :

التخسيس لأجل الرشاقة .. وللمحافظة على الصحة أيضاً !

أضرار السمنة :

إذا كانت بعض الفتيات ترغبن في التخسيس لأجل "الرشاقة" فإنه في الحقيقة يجب أن يكون التخسيس لأجل المحافظة على الصحة قبل كل شيء.. بما في ذلك الصحة النفسية لما للسمنة من سلبيات اجتماعية كثيرة .

وهذه هي أضرار السمنة (الشديدة) :

- مع تقدّم العُمر تزداد فرصة الإصابة بالآتي :
- حصوات الحوصلة المرارية .
- أوجاع المفاصل (مفصل الركبة بالتحديد) .
- ارتفاع ضغط الدم .
- مرض السكر .
- الأزمات القلبية وتصلب الشرايين (والعياذ بالله) .
- التعليقات السخيفة مثل : "دبدوبة التخينة" ! .

البنات .. والقولون العصبي

ما سر غرام "القولون العصبي" بالبنات؟



♦ الأصوات اللعينة !!

أنا لا أعتبر القولون العصبي مجرد مشكلة صحية ، لكنه أيضاً مشكلة جمالية من الدرجة الأولى .. فمعنى القولون العصبي وجود انتفاخ متكرر بالبطن .. ومعنى الانتفاخ وجود غازات .. ومعنى وجود غازات صدور أصوات وروائح كريهة سواء من الفم، أو من الشرج .. وهذا لا شك ضد أنوثة المرأة! . فإذا كانت المرأة تهتم بجمال شعرها فلا بد كذلك أن تهتم بعلاج قولونها إذا كان من النوع العصبي .

ولكن ما سر ارتباط حالة القولون العصبي (irritable colon) إلى حد كبير بالفتيات والآنسات .. كما تشهد بذلك عيادات الأطباء ؟! .

هذا لأن السبب الأساسي وراء حدوث حالة القولون العصبي هو وجود اضطراب "الخبطة" في انقباضات القولون .. وهذا نقول عنه نحن الأطباء : abnormal motility وإذا عرفنا أن حركة هذه الانقباضات تتأثر إلى حد كبير بالحالة النفسية عرفنا السبب،

حيث إن الفتيات والآنسات كثيراً ما يتعرضن لمتابع نفسية خلال هذه الفترة من حياتهن.

بناء على ذلك قد تكون هذه الانقباضات قوية فيحدث مغص ، أو غير منتظمة فيحدث إمساك أو إسهال.. ويصحب ذلك تراكم الغازات بالبطن لعدم انتظام حركة دفع الطعام وسوء هضمه وامتصاصه .

معنى ذلك أن حالة القولون العصبي "أو غير المستقر" تتميز بالأعراض التالية :
مغص وانتفاخ بين وقت وآخر خاصة في أوقات التوتر النفسي، أو بعد تناول أطعمة تزيد من تكوّن الغازات (سيأتي ذكرها) .

◆ عدم استقرار حالة البراز .. فأحياناً يحدث إسهال، وأحياناً يحدث إمساك.. والإمساك هو الشائع.. ويظهر البراز في هذه الحالة في صورة قطع صغيرة صلبة غامقة (مثل الأرانب أو الماعز) .. وقد يشتمل على إفراز مخاطي أبيض .
◆ "قرف" و"زهقان" (ضيق نفسي) .

◆ ومن يعاني من القولون العصبي يشعر براحة كبيرة بعد التبرز .. وأحياناً تظهر حالة القولون العصبي بعد فترة من الإصابة بالدوسنتاريا إذا لم تُعالج جيداً - خاصة الدوسنتاريا الأميبية Postdysenteric colon .

هل من علاج للقولون العصبي ؟

في رأيي يعتمد العلاج على أربعة أشياء هي :

- دواء ..
- هدوء نفسي .
- أعشاب طبية .
- الحذر من بعض المأكولات .

◆ الدواء :

لمساعدة ضبط انقباضات القولون يمكن استعمال أحد الأصناف التالية :

◆ دوسباتالين ٠٠ (Duspatalin) (فرس) ٤ مرات قبل الأكل بثلاث ساعة..

القرص الرابع يؤخذ قبل النوم) .

◆ سبازمو كايونوليز Spasmocanulase (قرص ٣ مرات يوميًا قبل الأكل بثلاث ساعة - يمكن أخذ قرصين ٣ مرات في الحالات الشديدة) .

◆ دوناليز Donalase (قرص ٣ مرات يوميًا قبل الأكل بثلاث ساعة - يحتوي على مهدئ خفيف للأعصاب) .

أعشاب طبية : مثل :

شراب النعناع : وهو مفيد جدًا للأمعاء خاصة في وجود انتفاخ بالبطن .. ويوجد دواء بالأسواق عبارة عن كبسولات نعناع مركزة لعلاج اضطرابات القولون .

◆ **الردة** : وتوصف الردة لضبط انقباضات القولون .. وهي إما أن تؤخذ من خلال أكل الخبز الأسمر ، أو أخذ ملعقة صغيرة من الردة ، أو أخذ كبسولات الردة الموجودة بالأسواق (Bran) .

الهدوء النفسي : وهذا أصعب ما يمكن تحقيقه .. وقد يحتاج الأمر إلى الاستعانة بالمهذئات النفسية لكنه لا شك أن تغيير المكان والمناظر المألوفة ، والحديث مع أصدقاء الخير يمكن أن يجلب نوعًا من الارتياح النفسي .

الحذر من بعض المأكولات : وهي المأكولات المثيرة للغازات مثل : الفجل - الكرات - البصل - الفول السوداني واللب .. كما يجب الإقلال من تناول الأطعمة الدسمة والمسبكات . وننصح بعدم ملء البطن بالطعام ، وإنما يفضل تناول أكل خفيف على عدة وجبات .

وهناك مقولة شائعة بين المرضى تحذر من تناول "الألياف" .. وهي الأطعمة النباتية التي تترك مخلفات مثل الحبوب عمومًا كالقمح والردة ، والخضراوات والفاكهة مثل المشمش والتفاح والخيار وغيرها والحقيقة أن الألياف - كما تقول المراجع الطبية - تقوي حركة الأمعاء ، وتمنع الإمساك ، وتقلل فرصة الإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة . لذلك فإنني لا أتفق مع هذه المقولة .. ولكنني أستاذني من الألياف بعض الخضراوات التي لا ينبغي الإكثار من تناولها مثل الجرجير والفجل والكرات .

العذراء .. والشعر الناعم!



طرق العناية بالشعر :

- الشعر الجاف :

♦ حمام الزيت : ينصح بعمل حمام زيت للشعر أسبوعياً باستخدام زيت الخروع ، أو زيت الزيتون أو زيت الذرة (يقال: إن زيت الذرة هو الأفضل لأنه يتخلل الشعر أكثر من غيره) . ويفضل لف الشعر بفوطة دافئة بعد الحمام لتنشيط فروة الرأس ، ثم يشطف الشعر بالماء شطفًا خفيفًا بعد حوالي نصف ساعة .

♦ لا ينصح - بصفة عامة - بغسل الشعر بالصابون ، وإنما يستخدم الشامبو (يحتوي على مواد غير صابونية).. والشامبو المناسب للشعر الجاف هو المحتوي على الزيت أو اللانولين.

♦ لا تكرري من غسل الشعر .

♦ اهتمي بعمل تدليك لفروة الرأس من وقت لآخر لزيادة توارد الدم وتنشيط إفراز الدهون .

♦ احذري تعرض الشعر للسخونة (السشوار وأشعة الشمس) أو للكيمائيات حتى لا يزداد جفافاً .

- الشعر الدهني :

♦ يغسل الشعر مرتين أو ثلاث مرات أسبوعياً .

♦ الشامبو : يستخدم شامبو يحتوي على الليمون أو البيض عند غسل الشعر .

♦ يشطف الشعر بمحلول الخل (ملعقة خل ولتر ماء تقريباً) أو بكمية من عصير

الليمون.. فذلك يخلصه من الدهون لأطول فترة ممكنة ويعمل كمثبت للشعر

. Conditioner

◆ يجب الإقلال من تناول الأطعمة الحريفة والبهارات والتوابل والشييكولاتة والمشروبات الساخنة جداً .

◆ يجب تجنب كثرة تمشيط الشعر أو تمشيطه بعنف لأن ذلك يثير الغدد الدهنية مما يزيد إفرازها للدهون .

- الشعر العادي :

وهو يحتاج - كالبشرة العادية - للعناية حتى لا يتعرض للجفاف.. وذلك يكون بعدم كثرة غسل الشعر (يكفي مرة أو مرتين أسبوعياً) .. ويفضل عدم استعمال الصابون لغسل الشعر، وإنما يستخدم شامبو مغذٍ للشعر .

سر الرموش الطويلة



واستكمالاً للعناية بالشعر ، ننصح بدهان الرموش يوميًا مساءً بزيت الخروع على أطراف الأصابع أو بفرشاة ابتداء من الجذور حتى النهايات فذلك يزيد من أطوالها وكثافتها .

شعري يتساقط .. ماذا أفعل ؟

يا بنات تجنبين الإساءة للشعر قبل اللجوء للشكوى !



قبل أن تفكري في أي علاج لسقوط الشعر اسألي نفسك أولاً :

(١) إلى أي مدى تعتنين بصحة شعرك ؟

إذا كنت تعرضين شعرك بشكل متكرر للسخونة أو الكيماويات من خلال عمل السشوار أو الصبغات أو البرمانت وخلافه، فأنت تسيئين لشعرك أشد إساءة، لأن ذلك يعرضه للجفاف والتقصف والسقوط .

(٢) كيف تصنفين شعرك ؟

إذا كنت تمسطينه بعنف - دون "تسليك" أولاً - أو تشدينه بعنف على "الرولو" فإن ذلك يقلعه من جذوره أو يسهل سقوطه.

وإذا كنت تستعملين أمشاطاً أو فرشاً رديئة من النايلون أو البلاستيك ، فذلك يساعد على تقصفه وسقوطه ، خاصة مع التمشيط العنيف .

ولذلك يفضل الأنواع المصنوعة من العاج أو الخشب أو العظم الطبيعي .

(٣) كيف تهتمين بتغذية شعرك ؟

إذا كنت ممن يعتمدن على تغذية الشعر من الخارج بالكريمات والزيوت والدهانات فانت مخطئة تماماً .. ذلك لأن الشعر يتغذى من الداخل (من خلال ما يحمله تيار الدم له من غذاء) وليس من خارج الجسم، وأهم العناصر الغذائية التي يحتاجها الشعر هو فيتامين "أ" وأيضاً البروتينات والحديد وغيرها .

أي أن تغذية الشعر الصحيحة تكون بتغذية الجسم نفسه ، وعلاج أي ضعف أو فقر دم يتعرض له الجسم خاصة في حالات غزارة دم الحيض .

هذه هي أهم أسباب سقوط شعر البنات :

وهناك أسباب أخرى كثيرة ، مثل :

- ♦ الأمراض العامة .. خاصة الحميات كمرض التيفود .
- ♦ الأزمات النفسية : وتؤدي عادة لسقوطه في صورة قراع "منطقة محددة" وبشكل سريع مفاجئ .

♦ الضعف العام وأنيميا نقص الحديد (كما سبق) .

♦ عوامل وراثية : وهي تتعلق بحدوث الصلع والشعر الخفيف .

كيف يكون علاج سقوط الشعر ؟

- ♦ تجنب الإساءة للشعر (في ضوء ما سبق) .
- ♦ الاهتمام بالتغذية الجيدة .. ولا مانع من تناول فيتامينات ، مثل :

- فيتامين " أ " حبة ٣ مرات يوميًا بعد الأكل أو تناوله في صورة طبيعية أي أكل الأطعمة مثل : الجزر ، البلح ، الفلفل الأخضر ، الألبان ومنتجاتها ..
- مجموعة فيتامينات ، مثل : فيتوب Vitop أو فيترا Viterra كبسولة مرتين يوميًا بعد الأكل .

الاستفادة من طب الأعشاب :

♦ نبات الصبار :

تدلك فروة الرأس بزيت أو كريمات الصبار بصفة منتظمة .. وهناك مستحضرات طبية مختلفة لهذا الغرض مثل كريم ألودرم Aloederm .

♦ زيت الخروع :

تدلك فروة الرأس بزيت الخروع ، ويُلف الشعر بفوطة دافئة .. يكرر ذلك بصفة منتظمة .

♦ الاهتمام بعمل تدليك لفروة الرأس يوميًا : لأن ذلك يزيد من توارد الدم لبصيلات الشعر مما يقويه ويمكن استعمال لوسيون مغذ مرة أسبوعيًا للتدليك مثل تونو سكالبين TonoScalpine .

♦ الحنة .. لعلاج سقوط الشعر :

ولا يفوتنا أن نذكر فائدة صباغة الشعر بالحنة لمقاومة سقوطه .. ذلك بالإضافة للفوائد الأخرى لهذا النبات الطبيعي مثل تطهير الشعر من الميكروبات ، والتخلص من الدهون الزائدة وقشر الشعر .



مشكلتي : قشر الشعر



كيف تتخلصين من قشر الشعر؟

هذا القشر الذي تربنه على شعرك نتيجة لزيادة إفراز الدهون بفروة الرأس.. وفي الحالات الشديدة قد يصحبه التهاب دهني (seborrhoeic eczema) مما يستدعي استشارة الطبيب .

هذه بعض الوصفات المفيدة للتخلص من قشر الشعر :

♦ الخل (يفضل خل التفاح) :

تضاف ملعقتان من الخل إلى فنجان ماء ساخن ، ويستخدم هذا المحلول في غسل الشعر وفروة الرأس ، ويبقى على الرأس ليلة كاملة ، ثم يغسل الشعر في اليوم التالي بشامبو يحتوي على البيض .

♦ نبات الحصابان :

تضاف ملعقتان من هذا العُشب (عند العطّار) إلى فنجان ماء مغلي، ويترك لينقع لمدة ١٥ دقيقة ، ويستخدم هذا المنقوع "الشاي" في غسل الشعر وتدليك فروة الرأس.

♦ شرش اللبن :

يضاف ٤ ملاعق كبيرة من شرش اللبن "أو ماء الجبن" إلى ٤ ملاعق كبيرة من زيت الكافور المخفف بالماء. ويستخدم هذا الخليط في دهان فروة الرأس والشعر ، ويشطف بالماء بعد ٣ ساعات .

♦ الزيت الدافئ :

تدهن فروة الرأس في المساء قبل النوم بكمية مناسبة من زيت الزيتون أو زيت اللوز أو كريم نبات الصبار مع عمل تدليك لفروة الرأس ، ويُلف الشعر بفوطة دافئة ، ثم يغسل في الصباح بالماء العادي .

♦ مستحضرات طبية لقشر الشعر :

هذا ويوجد بالأسواق مستحضرات مختلفة للتخلص من قشر الشعر من شامبو ولوسيون.. ذلك مثل لسيون سلسن بلو Selsun blue .. ويستخدم بعمل تدليك لفروة الرأس بكمية من المستحضر لمدة ٥ دقائق ، ويشطف بعدها بالماء الفاتر، ويكرر ذلك أسبوعياً .

سرُّ البشرة الناعمة



طرق العناية بالبشرة :

♦ البشرة الجافة :

- لا تكتثري من غسل الوجه بالماء الساخن لأنه يزيد الجفاف .
- لا تكتثري من استعمال الصابون .. ويفضل الاعتماد على صابون الزيت أو الجلوسرين مثل صابون زيت الزيتون "نابلسي" .. أو يمكن استخدام كريم أو سائل منشط ، ويفضل الأنواع المحتوية على اللبن (احذري وصول أي منظف تستخدمينه إلى منطقة العينين) .
- يُدهن الجلد بطبقة خفيفة من الجلوسرين أو زيت الزيتون خاصة بعد الاستحمام .
- عمل أقنعة للوجه أسبوعياً ومن أفضلها قناع اللبن الزبادي، وقناع الموز.. ويشطف الوجه بالماء العادي بعد حوالي ربع ساعة .

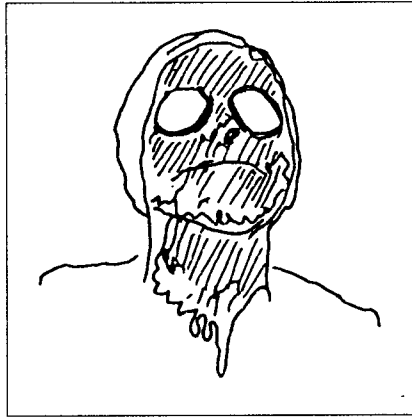
♦ البشرة الدهنية :

- تحتاج البشرة الدهنية لكثرة الغسل (٣ مرات يومياً على الأقل) للتخلص من الأتربة، ومنع تراكم الدهون، وتكوين الرؤوس السوداء.. ولا يُخشى على هذه البشرة من الصابون والماء الساخن كالبشرة الجافة .

- عمل مساج للوجه بصفة منتظمة ، أو أثناء غسل الوجه، لمساعدة فتح المسام وإزالة ما بها من دهون .
- ينصح بدهان البشرة بعصير الليمون لأنه قابض لمسام الجلد وبالتالي يمنع احتجاز الدهون بها .
- عمل أقنعة مثل : قناع البيض وغسل النحل (يستخدم بياض بيضة واحدة مع ملعقة كبيرة من العسل الأبيض.. ويبقى القناع لمدة نصف ساعة، ثم يشطف الوجه بالماء البارد) .
- ينصح بالاستعانة بنبات الصبار للتخلص من الدهون الزائدة مثل استخدام كريم من الصبار مثل الودرم Aloederm .
- ينصح بتناول فيتامين "ب٢" من خلال فيتامين "ب" المركب .
- يجب الإقلال من تناول البهارات والتوابل والأطعمة الحريفة والسوائل الساخنة جدًا.

◆ البشرة العادية :

وهو الجلد المعتدل في إفراز الدهون.. وهذا النوع يُخشى عليه من الجفاف بكثرة الغسل بالماء والصابون.. فيكفي غسل الوجه مرتين يوميًا باستعمال صابون جيد .



قناع الزبادي للبشرة الجافة وشرائح الخيار للبهالات السوداء حول العينين

هل تعانيين من مشاكل بأظافرك ؟



طرق العناية بالأظافر :

(١) تجنب كثرة تعرض الأظافر للماء والصابون أو تعرضها للمنظفات الكيماوية، ويفضل ارتداء قفاز أثناء الغسيل .

(٢) إن صحة الجسم بصفة عامة تنعكس على صحة الأظافر، ولذا يجب الاهتمام بتناول غذاء صحي غني بالفيتامينات لأجل المحافظة على سلامة الأظافر. ويجب علاج حالة الضعف أو فقر الدم التي تتعرض لها المرأة أحياناً بسبب النزيف الشهري حتى لا ينعكس تأثيرها السيئ على سلامة الأظافر .

(٣) يراعى الحيلولة دون :

- استعمال المانيكير لأن استعمال الأسيتون لإزالة الطلاء يعرض الأظافر للتقصف والجفاف .

- تنظيف الأظافر وهي مبللة (حتى لا تتعرض للتقصف) .

- إطالة الأظافر بصورة مبالغ فيها (حتى لا تتعرض للإصابة) .

- قص جوانب الأظافر المتصلة بالجلد .

- إزالة الجلد الرقيق الموجود عند اتصال الجلد بالأظافر .

يجب المبادرة بسرعة استشارة الطبيب إذا كان هناك احتمال إصابة فطرية (بناء على الوصف السابق) .

(٤) وأخيراً ، ينصح بدهان الأظافر قبل النوم من وقت لآخر بزيت الخروع لزيادة صلابتها .



◆ الأظافر الهشة

حيث تظهر الأظافر ضعيفة ، سهلة الكسر والالتواء ، ربما مع وجود تمزقات بنهاياتها .

والسبب الغالب لهذه الحالة هو الأنيميا وسوء التغذية .. لذلك فإن علاجها يعتمد على الاهتمام بتناول غذاء صحي غني بالفيتامينات والمعادن وخاصة الحديد.. ولا مانع من تناول مجموعة فيتامينات مقوية مثل : فيترا Viterra أو فيتوب Vitop (كبسولة يوميًا .. أو كبسولة بعد الإفطار وأخرى بعد العشاء) .

كما يجب الإقلال من تعرض الأظافر للماء والصابون لأن ذلك يضعف من صلابتها ، ويمكن الاستعانة بقفاز من المطاط أثناء الغسيل .

◆ تشقق الأظافر :

حيث تظهر تعرجات ممتدة بطول الظفر ببعض الأصابع ، كما يبدو الظفر قصيرًا وهشًا عن غيره من الأظافر السليمة .

وعادة يكون سبب هذه الحالة ضعف توارد الدم للأطراف، والذي من علاماته أيضًا الشكوى من برودة أطراف الأصابع خاصة في فصل الشتاء .

والعلاج يكون بارتداء قفاز من الصوف في أوقات البرودة لتنشيط الدورة الدموية بالأصابع ، ولنفس الغرض يمكن القيام بعمل تدليك لليدين والأصابع ، وأداء بعض التمرينات الرياضية للأصابع مثل الثني والمد عدة مرات .

وقد يحتاج الأمر لاستشارة الطبيب لوصف دواء منشط للدورة الدموية الطرفية مثل: رونيكول ريتارد قرص كل ١٢ ساعة .

◆ تقصّف الأظافر :

ويمكن أن يحدث مع الأظافر الهشة أو المشققة .. أو بسبب إطالة الأظافر عن اللازم.. أو بسبب استخدام المبرد بطريقة خاطئة ، فيجب أن يتم تحريكه على الأظافر في اتجاه واحد .. أو قد يحدث بسبب استخدام الأظافر بعنف في أداء أعمال المنزل. كذلك يجب تجنب تنظيف الأظافر مباشرة بعد وضعها في الماء فهذا يزيد من فرصة تقصفها.

وعلاج هذه الحال يكون بعلاج السبب ، وفي أي حال من الأحوال يجب الاهتمام بالتغذية الصحية وتناول الفيتامينات لأجل زيادة متانة وصحة الأظافر .

◆ الأظافر السمكية المشوهة (تينيا الأظافر) :

كثيراً ما تتعرض أظافر "ربات البيوت" للإصابة بالفطريات ويساعد على ذلك كثرة تعرّض الأظافر للماء والصابون . وتظهر الأظافر جافة، سمكية، فاقدة للسريق، مشققة، قصيرة، مع زيادة سُمك الطبقة التي يرقد عليها الظفر وفي هذه الحالة يجب سرعة استشارة الطبيب حتى لا يستغرق العلاج وقتاً طويلاً.. ويعتمد العلاج على أدوية مضادة للفطريات، مع تجنب الماء والصابون على قدر الإمكان لأن كثرة بلل الأظافر تساعد على انتشار الفطريات وتؤخر من الشفاء .



عيون البنات .. والعدسات اللاصقة

طرق العناية بالعينين :

- ◆ احذري وضع أي كريم أو ماكياج أو قناع للوجه على الجلد الرقيق حول العينين لأنه شديد التأثير بأي مادة غريبة .
- ◆ تجنبني دخان السجائر لأنه يضر بسلامة العينين ، ويساعد على ظهور تجاعيد الوجه .

- ♦ تجنبني كثرة التعرض لأشعة الشمس خاصة إذا كان ذلك بشكل مباشر للعينين.. والأفضل ارتداء نظارة شمسية.
 - ♦ تجنبني القراءة أو الكتابة في ضوء خافت .. أو مشاهدة التلفزيون عن قرب شديد.
 - ♦ النوم لفترة كافية .. من أهم طرق العناية بصحة العينين .. ولاحظي أن قلة النوم تساعد على ظهور الهالات السوداء حول العينين .
 - ♦ هناك محاليل خاصة لغسل العينين منها : الماء البارد - ماء الورد المخفف . وهذه المحاليل تساعد على زوال إجهاد العينين ، وتلطيفها ، أو تخليصهما من الشوائب.
 - ♦ وطريقة الغسل تكون بفتح العين وتغميضها عدة مرات في فجان مليء بالمحلول.. وتغسل كل عين على حدة مع استبدال المحلول بآخر .
 - ♦ وأخيراً ، فإن أهم ما ننصح به لصحة وجمال عينيك هو التغذية الجيدة، ويعتبر فيتامين " أ " على قائمة العناصر الغذائية الضرورية لصحة العين .. ومن أغنى مصادره: الجزر - البلح - الفلفل الأخضر - المشمش - السبانخ - الزيوت - الخضراوات ذات الورق - اللبن ومنتجاته .
 - ♦ ونقص هذا الفيتامين يؤدي لجفاف الجلد ، وجفاف قرنية العين ، ومرض العشى الليلي (ضعف الرؤية بحلول الليل) .
 - ♦ لعلاج ضعف نمو شعر الحواجب ، يدهن مساء كل يوم بزيت الخروع .
- ♦ العدسات اللاصقة contact lenses :**
- ♦ يمكن الاستعانة بالعدسات اللاصقة - بدلاً من النظارة الطبية - في حالات : قصر أو طول النظر والاستجماتيزم .
 - ♦ لا بد عند استعمال عدسات لاصقة أن تلتزمي بطريقة حفظها وتنظيفها بناء على إرشادات الطبيب .
 - ♦ تُخلع العدسات عن العين بصفة مؤقتة عند النوم ، أو السباحة، أو وجود التهاب بالعين .

♦ طريقة تثبيت العدسات على قرنية العين لها أهمية كبيرة .. لأن استخدامها بطريقة خاطئة يؤدي لانبعاث ألم ، وربما يحدث خدش بالقرنية كما يحدث ألم العين إذا استخدمت العدسات في جو مليء بدخان السجائر، أو ضعيف التهوية، أو في حالة احتجاز جسم غريب (مثل ذرة تراب) بين العدسة والقرنية .. وأحياناً إذا استخدمت العدسات لفترة طويلة دون خلعها .

ونصيحتي ألا تتأخري عن استشارة الطبيب إذا كان الألم شديداً .. مع ملاحظة أنه قد يحدث ألم بسيط أو زغللة في الرؤية عند بداية استعمال العدسات لأن العين تحتاج لفترة من التكيف معها .

وأخيراً فإن فائدة العدسات لا تقتصر على الناحية الجمالية فحسب فهي تحقق مجاًلاً أوسع وأقوى للرؤية لأنها تثبت على العين مباشرة بخلاف النظارة الطبية .

جمال أسنانك



طرق العناية بالأسنان :

♦ لابد من تنظيف الأسنان بالمعجون والفرشاة يومياً .. ويمكن استعمال السواك، أو معجون السواك (يباع بالأسواق) .

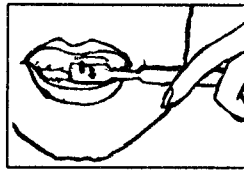
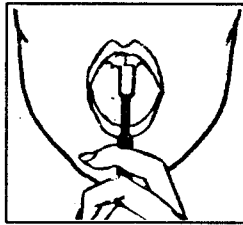
♦ لمقاومة تسوس الأسنان : يحدث التسوس نتيجة لتحلل بقايا الطعام المحتجزة بالأسنان (في حالة إهمال نظافة الأسنان) .. وذلك بفعل البكتيريا التي تتسلل إلى هذا الطعام خاصة إذا كان مواد سكرية (لذلك ينصح بالإقلال من تناول السكريات) .. وهذا التحلل ينشأ عنه خروج أحماض قوية تُذيب طبقة المينا (التي تغطي الأسنان وتحميها) بذلك ينفسخ الطريق أمام الميكروبات لتتوغل إلى جسم "السّنة" وتصيبه بالتسوس .. أي التحلل .. أي الفساد .

بناء على ما سبق ، فلا بد لمقاومة التسوس من تنظيف الأسنان بانتظام وليكن ذلك بعد كل وجبة طعام ، وعدم الإكثار من تناول الحلويات "المواد السكرية" كما ينصح بالألتحتتمي وجبة طعامك بأكلة سكرية.. أو أن تتناولي قطعة جبن أبيض بعد أكل الحلويات لأن الجبن يحتوي على مواد تعادل هذه الأحماض الضارة بالأسنان وتبطل من فاعليتها .

♦ اهتمي بتناول المأكولات الغنية بالكالسيوم ، خاصة في فترة الحمل - بالنسبة للمتزوجات - ، فهو عنصر هام لتقوية الأسنان ، ومنع تآكلها ، ومن هذه الأطعمة : اللبن - الزبادي - الجبن - المانجو - البرتقال - التفاح - الثوم .

كيف تنظيف أسنانك بالفرشاة بطريقة صحيحة ؟

قبل كل شيء يجب استعمال فرشاة لينة ومعجون جيد .. لأن الفرشاة الرديئة "الناشفة" تضر اللثة وتجرحها.. ويفضل الفرشاة ذات الرأس الصغير .
أما طريقة التنظيف الصحية ، فقد اختلف في أمرها المختصون ، فبعض الأطباء ينصح بأن يكون اتجاه الفرشاة على الأسنان ذهاباً وإياباً (كما يظهر من الصورة التالية).. بينما يفضل آخرون أن تكون الحركة في اتجاه واحد وهو من أعلى لأسفل ذلك للحفاظ على سلامة اللثة. وعموماً فأى الطريقتين لا بأس به ، والمهم هو أن تهتمي بتنظيف جذور الأسنان والحنايا الضيقة لتخليصها من بقايا الطعام .
ويفضل تنظيف سطح الأسنان الداخلي بأن تجعل الفرشاة عمودية وتحريكها بإحدى الطريقتين السابقتين (كما يظهر من الشكل التالي) .



أسناني مُصْفرة .. يا دكتور



العلاج :

- ♦ تنظيف الأسنان بمعجون أسنان جيد صباحًا ومساءً يوميًا .
- ♦ تدعك الصُّفرة بعصير الليمون على قطعة قطن.. ويكرر ذلك يوميًا حتى يختفي الاصفرار .

♦ تُدعك الأسنان المصفرة بمادة بيكربونات الصوديوم (اشترىها من الصيدلية) .. ولكن حذارٍ من الإسراف في استخدامها لأن ذلك يؤثر على سلامة اللثة والأسنان .

♦ استخدم السواك .. فقد أوصى به النبي - صلى الله عليه وسلم - قديمًا ، ويوصي باستخدامه أطباء العصر الحديث .

قال عليه الصلاة والسلام : "لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة" . [أخرجه أحمد] .

يحتوي السواك على مواد مطهرة ، ومنظفة ، وقابضة لذلك فهو إلى جانب مفعوله المنظف للأسنان ، يقضي على الجراثيم التي تتجمع حول بقايا الطعام بالأسنان، ويقاوم حدوث نزيف اللثة بمفعوله القابض للأوعية الدموية وينصح عند استخدام السواك أن يبلل في الماء ليسهل استخدامه من ناحية ، ولتنشيط المادة القاتلة للجراثيم به من ناحية أخرى كما يجب تغيير السواك من وقت لآخر لأن نفس المادة تفقد فاعليتها مع طول فترة الاستعمال .

الخبز المحمص :

خذي قطعة "توست أو بقسماط" واحرقها تمامًا على النار ، واطحنها جيدًا حتى تتحول إلى رماد . اخلطي هذا الرماد بنصف ملعقة غسل نخل ، وادعكي به أسنانك كرري ذلك .. وسترين نتيجة باهرة .

♦ أكثرى من تناول عصير الفراولة فهو يساعد على تبييض الأسنان .



- ◆ سري وعاجل للنساء فقط دكتور / أيمن الحسيني
- ◆ هموم البنات دكتور / أيمن الحسيني
- ◆ الوصفات الشعبية دكتور / أيمن الحسيني

- ◆ SHAHNAZ HUSAIN'S BEAUTY BOOK
- EVERY GIRL'S LIFEGUIDE – MIRIAN STOPPARD.
- ◆ HOME BEAUTY CLINIC – PUSTAK MAHAL, DELHI.
- ◆ GIRL – JAN SHURE.
- ◆ MODELLING & BEAUTY CARE – LUCIE CLAYTON.

الفهرس

٣	مقدمة
٥	الحيض يؤلمني.. يا دكتور !
٧	غزارة دم الحيض
١٢	متى تتأخر الدورة الشهرية ؟
١٤	غشاء البكارة.. وأحواله هل هناك ضرر من الاحتلام ؟
٢٤	متاعب على طريق الزواج
٢٨	حب الشباب.. أبعد العرسان عن بيتي !!
٣١	مشكلتي حساسة يا دكتور : غزارة العرق ورائحته الكريهة
٣٤	حول عيناى هالات سوداء
٣٩	البعض يفضلونها ممثلة.. علاج النحافة
٤١	دبوبة التخينة تنجح في إنقاص وزنها
٤٥	البنات.. والقولون العصبي
٤٨	العدراء والشعر الناعم !
٤٩	سر الرموش الطويلة !
٥٣	سر البشرة الناعمة
٥٥	هل تعانيين من مشاكل بأظافرك؟
٥٦	العناية بالأظافر
٥٧	عيون البنات.. والعدسات اللاصقة
٥٩	جمال أسنانك
٦٢	المراجع