

عيادة الدكتور طاهر شاهين

نشرة للتوعية الصحية تمنى بشؤون صحة المرأة

العدد الأول مايو ٢٠٠٨

التوعية أولاً

مما لا شك فيه ان الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى وان التوعية الصحية سلاح الطب الوقائي والدرع المتين الذي يقي من مختلف الأمراض. وكما هو معروف ان المعرفة أساس التوعية لهذا جاءت هذه النشرة الدورية كمحاولة لردم الهوة الواسعة بين شمولية المعرفة وكيفية تطبيقها ، والتي نحاول من خلالها العمل على تحويل المعلومة الى مفهوم قابل للتطبيق كسلوك صحي قوي يمكن من خلاله المحافظة على الصحة والعافية والوقاية من الأمراض . ومما لا شك فيه ايضا ان هذه النشرة وغيرها لا يمكن ان يكتب لها النجاح الا من خلال تعامل الآخرين معها ، وهذا ما نهدف اليه ، لان يدا واحدة لا يمكن ان تصفق .

د. طاهر شاهين



آفاق جديدة في علاج العقم

ارشادات للتخفيف من حدة الدورة الطمثية

العقم عند النساء

انا سيدة متزوجة وبالرغم من مرور أكثر من سنة على زواجي، الا انني لم انجب وذلك وفقاً لرأي الطبيب الذي قام باجراء بعض الفحوص والتحليل، فما هي أهم أسباب العقم عند النساء؟ ل.ع. دبي

× هناك عوامل عديدة يمكن ان تؤدي لتأخر الانجاب أو العقم ولكن السبب الرئيسي لمشاكل العقم يتجلى في عيوب الاباضة كانهقطاع الطمث الأولي أو الثانوي وغير ذلك اضافة طبعاً إلى أمراض الأنبوب كانسداد قناتي فالوب أو اصابة القناة بالالتهاب وغير ذلك من الاضطرابات التي تعيق التقاط البويضة ونقل الامشاح المخصبة، ومن العوامل المؤدية لحدوث العقم اضطرابات عنق الرحم الناجمة عن اصابته بالالتهابات والأورام ومضاعفات العمليات الجراحية وغيرها والتي ينجم عنها حدوث الالتصاقات أو بسبب التشوهات الخلقية في الرحم وهناك عوامل أخرى تتعلق بعملية الانزال في المهبل. على كل للوقوف على حقيقة هذه المشكلة ينبغي مراجعة الطبيب المختص الذي يقوم بأخذ القصة المرضية المفصلة من كل من الزوجين واجراء الفحص السريري أيضاً لتحديد من المسؤول عن عملية العقم أو تأخر الانجاب وتشخيص سبب ذلك بدقة ووضع خطة علاجية مناسبة بالطرق المتاحة الدوائية منها والمساعدة التي تعيد البسمة والسعادة للزوجين. ■

ضعف التبويض

انا سيدة متزوجة في الثلاثين من عمري، اود الاستفسار عن الآثار الجانبية لدواء يعرف بالكلوميد، ولماذا يتم وصف هذا الدواء؟ منى - س - دبي

× يستخدم دواء الكلوميد لعلاج ضعف التبويض وهو يؤثر على الغدة الموجودة في المخ المؤثرة على عملية التبويض، وهو يعمل على اغلاق مستقبلات الاستروجين لانه عبارة عن استروجين ضعيف ويقلل الاستروجين بالجسم المسبب لمنع عملية التبويض

وبالتالي يتم التأثير على تلك الغدة المسؤولة عن التبويض والتي تفرز هرمون الاخصاب المساعد الذي يؤدي لحدوث التبويض، وللكلوميد تأثير مباشر على بعض الانسجة التي لها علاقة بالتبويض وزيادة تركيز هرمون الاخصاب.

وتجدر الاشارة الى ان نتائج العلاج به عالية جداً قد تصل الى ٨٥٪. اما التأثيرات الجانبية فتشمل احمرار الجلد، دوخة، اضطرابات حوضية. آلام بالثدي وزغلة، وبالطبع يعطى هذا الدواء تحت اشراف الطبيب ووفقاً لارشاداته، لهذا انصح السائلة باتباع ارشادات الطبيب والالتزام بها. ■

اضطراب الدورة

أنا فتاة شابة أبلغ من العمر ٢٤ عاماً، أعاني منذ عدة سنوات من اضطراب الدورة الشهرية. لدى مراجعة الطبيب تبين أنني أعاني من كيسات على المبيض، ولم أستفد بعد على العلاج الدوائي، فهل يمكن علاج هذه الحالة بطرق أخرى، علماً بأنني مقبلة على الزواج وأخشى من عدم حدوث الحمل والإنجاب؟ فاطمة خ - العين

× إنه من المعروف طبياً أن تكيسات المبايض من العوامل التي تؤدي الى اختلال الدورة الشهرية وعدم انتظامها ويكون ذلك عامة مصاحباً بالسمنة ونمو الشعر وكذلك عدم الانجاب بالنسبة للسيدة المتزوجة، أما بالنسبة للأخت فالعلاج يختلف حيث انها فتاة لم تتزوج بعد فيمكن العلاج بأخذ انواع معينة من الهرمونات (المزدوجة) وهو أسلوب علاجي جديد ومتطور لعلاج مثل هذه الحالة، هذا إذا كان الغرض من العلاج انتظام الدورة والسمنة والشعر الزائد في أماكن معينة من الجسم، أما اذا كان الغرض الحمل مع كل ما سبق، فالعلاج الأمثل هو الجراحة بالمنظار وذلك عن طريق الليزر وهو أنسب الطرق في علاج مثل هذه الحالات. ولهذا أنصح الأخت السائلة باستشارة الطبيب المختص الذي يمكنه اجراء الفحوص السريرية والاستقصاءات الأخرى المطلوبة ووضع خطة علاجية مناسبة. ■

د. طاهر شاهين

للدرد على استفساراتكم الطبية ومشاكلكم الصحية يرجى ارسالها على العنوان التالي: فاكس: ٠٤/٣٩٥٥٤٥٥ صندوق بريد: ٧٢٠٠٦ دبي - الامارات العربية المتحدة



المنبهات تضر بالحامل والجنين معاً

إضافة إلى ذلك فهو يساعد على ارتخاء العضلات المساء ويؤدي لزيادة إفراز الحامض المعدي وزيادة نسبة السكر في الدم ويعمل على زيادة تركيز الصمغ الدهنية الحرة أيضاً. وعادة يبدأ الكافيين تأثيره بعد امتصاصه مباشرة حيث يبلغ أعلى معدل له في الدم بعد مرور ٣٠ - ٦٠ دقيقة من تناوله، ويمكن لأحد مركبات الكافيين أن يعبر مشيمة الأم الحامل والوصول إلى الجنين، حيث يتوزع بصورة متعادلة بين دم الأم والجنين.

ومن تأثيرات الكافيين التي يمكن أن تحدث من جراء زيادة استهلاكه تشنج الأوعية الدموية وحدوث الصداع وزيادة العصبية وسرعة الاستثارة وتسرع دقات القلب واضطرابات أخرى. وتجدر الإشارة إلى أن فنجان القهوة يحوي على كمية تتراوح بين ١٠٠ - ١٥٠ ملج من الكافيين وهي تختلف وفقاً لنوع القهوة المستعملة وطريقة تحضيرها، ويحتوي فنجان

يستهلك الكثير من الأشخاص في مختلف بلدان العالم كميات زائدة من المواد الغذائية والمشروبات الغنية بالكافيين كالقهوة والشاي ومشروبات الكولا الغازية والشوكولاته وغيرها، ومما لا شك فيه أن الإكثار من تناول هذه المواد يؤثر سلباً على صحة وسلامة الجسم، ويبدو هذا التأثير جلياً على الأم الحامل، إذ تشير الدراسات إلى أن تناول ما يزيد على ٣٠٠ ملج من الكافيين في اليوم يمكن أن يؤدي لانخفاض وزن المولود، والذي يشكل خطورة على حياته وضمان نموه بشكل سليم.

إضافة إلى ذلك فقد أشارت بعض الدراسات التي أجريت على الأمهات الحوامل أن زيادة استهلاك الكافيين أثناء المرحلة الأولى من الحمل يؤدي إلى حدوث الإجهاض العفوي في بعض الحالات، ففي دراسة على مجموعة كبيرة من الحوامل تبين أن من يستهلكن أكثر من ١٥٠ ملج من الكافيين يصبحن أكثر عرضة لحدوث الإجهاض العفوي، وتزداد نسبة حدوث الإجهاضات العفوية مع زيادة كمية الكافيين المستهلكة.

آلية تأثير الكافيين

يعمل الكافيين على تنبيه الجملة العصبية المركزية والعضلة القلبية،



وليس هذا فحسب يأمل الباحثون التوصل إلى طرق لعلاج هذا الاضطراب واستخراج الحيوانات المصابة من السائل المنوي لتحديد أيضاً العوامل الأخرى التي قد تكون مسؤولة عن العقم عند الرجال. وأخيراً تجدر الإشارة إلى ضرورة استشارة الأطباء وإجراء الاستقصاءات الضرورية لتحديد السبب الأساسي المسؤول عن التأخر في الإنجاب واتباع وسائل العلاج المتاحة.

إضافة إلى ضرورة تعاون كل من الزوجين مع بعضهما ومع الطبيب من أجل تحقيق غاية الزواج السعيد بأنجاب الأطفال الذين يملأون البيت مرحاً وفرحاً. ■

الحيوانات المنوية لديهم. وبهذا الصدد تشير دراسة حديثة العهد إلى اكتشاف بروتين أو جزيء مسؤول عن عدم الإخصاب عند الرجال، ووفقاً لهذا فإن اختبار وجود هذا الجزيء أو البروتين المحدد يعتبر أكثر دقة من الوسائل التشخيصية الأخرى المستخدمة في التحليل والكشف عن مدى سلامة ونشاط الحيوانات المنوية، ويدعى البروتين الذي تم تحديده بويكويوتين وهو مسؤول عن الاضطرابات التي تطال الحيوانات المنوية التي تمنعها من أداء مهامها بشكل طبيعي. وقد أكد الباحثون أن هذا الاختبار يعد حساساً ودقيقاً من حيث نتائجه، وعن طريق هذا الاختبار يمكن للأطباء اختبار عقم الرجال حتى في الحالات التي لم تتمكن الوسائل التشخيصية التقليدية من إعطاء تفسير مقبول لحالة العقم.

دراسة مدى فاعلية هذه التقنية التوصل إلى نتائج جيدة يمكن من خلالها أن تزف الآمال للعديد من المتزوجين الذين يعانون من العقم.

عقم الرجال

توصل مجموعة من الباحثين إلى تطوير اختبار جديد للرجال الذين يعانون من عدم القدرة على الإخصاب بالرغم من توفر عدد طبيعي من

الخلية التي تحمل معظم الجينات، إذ لا يوجد خارج النواة سوى عدد محدود من الجينات. وتتلخص التقنية الجديدة بإجراء عملية دمج متناهية الدقة للنواة بالمادة الخلوية المحيطة بها المستخلصة من البويضة التي تهبها امرأة أخرى.

ويتم ذلك أثناء تلقيح البويضة بعملية التخصيب الخارجي المعروفة. ويأمل الباحثون الذين يعملون على

العقم عند الزوجين





يعتبر العقم مشكلة طبية ذات جوانب نفسية واجتماعية لا يمكن تجاهلها، وغالبا ما يدفع الزوجين ضرائب عديدة تجاه هذه المشكلة التي تكاد تعكر صفو حياتهما الزوجية، مهما حاول واحد منهما التغلب على ما يمكن ان يطفو على السطح، ولهذا فإن طلب المشورة الطبية ينبغي ان يتم وفقا لعوامل عديدة اهمها حسن اختيار الطبيب الذي يلعب دورا لا يمكن الاستهانة به في المساهمة في رسم الابتسامة على الشفاة التي ذبلت لاسباب خارجة عن الارادة.

دور الطبيب

يقول البروفيسور د. طاهر شاهين اختصاصي امراض النساء والتوليد استاذ اطفال الانابيب والعقم بجامعة فيينا سابقا:

من اهم ادوار الطبيب في حالة العقم انه ليس من الضروري ان يضمن الحمل، ولكن تسريع الفترة الزمنية المطلوبة لتحقيق الحمل، ومن الاهداف الرئيسية التي يسعى الطبيب بالتعاون مع المريض الى تحقيقها.

بحث اسباب العقم او عدم الخصوبة وتقييم الحالة المرضية ووضع خطة علاجية مناسبة. الحصول على المعلومات الدقيقة



الطبيب العنصر المحم في علاج العقم عند الزوجين

واستبعاد المعلومات غير الواضحة. تقديم المساعدة والعون العاطفي للزوجين اثناء فترة المحاولة، فعدم القدرة على الانجاب يولد عند الزوجين شعورا بفقدان الكثير من الاشياء الهامة في حياتهما.

ويكون العبء كبيرا وقاسيا اثناء الفحوصات الخاصة بعدم الانجاب بما في ذلك الحاجة للمعايشة الجنسية المجدولة وعادة يحتاج الزوجين الى من يمنحهم الفرصة واستبعاد المخاوف والاوهام، ويتمثل دور الطبيب في مساعدة الأزواج عديمي الإخصاب من خلال مجموعات بالعودة الى الحالة الطبيعية.

اذ ان اللقاء مع هذه المجموعات يتيح للأفراد معالجة مشكلاتهم، حيث يدرك كل واحد منهم بأنه ليس الوحيد في هذه الدنيا الذي يعاني من هذه المشكلة. وان من كان يعاني منها سابقا قد عولج ورزق بطفل بعد طول صبر.

هناك بعض الأزواج الذين يهتمون بمعرفة الوقت المناسب لعدم الاستمرار في العلاج او في الفحوص والاستقصاءات ومثل هذا الامر يعد مهما لدى حوالي ١٠-١٥٪ من الأزواج، ان لم يكن لديهم معرفة بالسبب المتعلق بعدم الانجاب، لذلك يجب استشارة الطبيب واجراء كافة الفحوص والتحليل والاستقصاءات التي تساعد الطبيب على وضع خطة علاجية تناسبه اضافة الى تقديم الدعم النفسي والعاطفي من اجل التوصل الى تحقيق الهدف المنشود الذي يتمثل في الحمل والانجاب، حيث تملأ ضحكة الاطفال البيت سعادة وبهجة.

خمس نصائح للعناية بالبشرة

تعتبر بشرة الجلد مرآة حقيقية لصحة الجسم، اضافة الى انها تتمتع بصفة جمالية ايضا، ولهذا ينبغي ان تولي المزيد من الاهتمام، ومن بين اهم الارشادات التي ينصح خبراء الصحة والجمال بالالتزام بها:

* الامتناع عن التدخين لان التدخين يبطء الدورة الدموية ويقلل من امكانية الاستفادة من فيتامين سي الضروري لتكوين ألياف الكولاجين الطبيعية التي تمنح البشرة مرونتها وصفاتها المميزة.

* الاسترخاء والتدليك الداعم اللطيف يمنح البشرة المزيد من الحيوية والصفاء، ولهذا ينصح بالاسترخاء وممارسة رياضة التأمل واليوغا التي تخفف من مصادر التوتر المؤذية للبشرة.

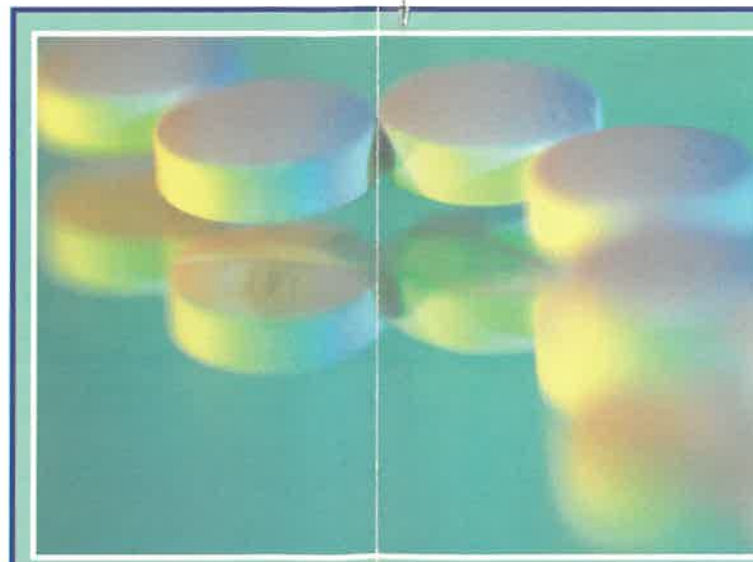
* الاكثار من تناول السوائل وتناول الخضار والفواكه والحبوب والاطعمة التي تزود البشرة باحتياجاتها من العناصر الغذائية الضرورية لسلامتها ووقايتها من الاضطرابات.

* ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم كونها تزيد من حيوية الجسم بشكل عام والبشرة بشكل خاص. * العناية بنظافة البشرة وعدم استعمال المستحضرات الكيماوية المنشأ والاستعاضة عنها بالطبيعية المنشأ.

الاسبرين يقي من سرطان المبيض

الظهارية للمبيض، ويؤكد الباحثون ضرورة التوسع في هذه الدراسات من اجل فهم آلية تأثير هذا الدواء بدوره في الوقاية من سرطان المبيض. مع التحذير ايضا من تناول الاسبرين بشكل عشوائي دون استشارة الطبيب نظرا لتأثيراته الجانبية، وينصح الباحثون بتجنب التعرض للتوتر والتقليل من تناول الأطعمة الدسمة، والاكثار من تناول الخضار والفواكه والامتناع عن التدخين والمشروبات الكحولية وتعديل نمط الحياة وممارسة الرياضة من اجل الوقاية ليس من هذا النوع من السرطان وانما من جميع الاورام السرطانية والمحافظة على صحة الجسم.

أشارت دراسة حديثة الى ان تناول المرأة للأسبرين يقلل من مخاطر اصابتها بسرطان المبيض، اذ تبين للباحثين ان المرأة التي تتناول الاسبرين لثلاث او اربع مرات في الاسبوع طيلة ستة اشهر متتالية ينخفض خطر اصابتها بسرطان المبيض بنسبة ٤٠٪، ومن المعروف بأن تناول الاسبرين بشكل يومي يقي من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والوعية الدموية والتي تؤدي لحدوث الوفاة قبل الاوان. اضافة الى ذلك فالاسبرين يقي ايضا من الإصابة بسرطان القولون. ومن المعروف بأن سرطان المبيض الظهاري الذي يقي منه الاسبرين من أكثر أنواع سرطانات المبيض شيوعا، وهو يصيب الطبقة



الصويا يقي من مخاطر سرطان الثدي

كثيرة هي الدراسات التي تشير إلى فوائد فول الصويا العديدة التي تعزز الجهاز المناعي في الجسم وتقيه من الأمراض بما في ذلك الأورام السرطانية.

ووفقاً للدراسات التي قام باجرائها الباحثون تبين أن تناول فول الصويا في فترة المراهقة يقي الإناث من الإصابة بسرطان الثدي في مراحل لاحقة من العمر.

ويعتقد باحثون من هاواي أن تناول نظام غذائي غني بفول الصويا يمكن أن يقلل من مخاطر الإصابة بهذا السرطان بنسبة تصل إلى ٥٠٪.

ولدى قياس مستويات الأيزوفلافونز في فول الصويا تبين أن النساء اللاتي ترتفع لديهن نسبة هذه المادة هن أقل عرضة للإصابة بسرطان الثدي وأجريت الدراسة على مدة وعشرين سيدة من آسيا الصويا هي الحل

وقال الباحث البروفسور ادريان فرانك إن إدخال فول الصويا في الوجبات الغذائية لفترة طويلة هو المفتاح لتقليل احتمالات إصابة النساء

بالسرطان. وأضاف أن دراسة أجريت في وقت سابق هذا العام قد قالت إن المخاوف من أن تؤدي منتجات الصويا إلى الإصابة بسرطان الثدي لا أساس لها من الصحة وكانت تكهنات تفترض أن فول الصويا يتداخل مع مستويات الهرمونات في أجسام النساء مما يشجع على نمو بعض الأورام

وقال الدكتور تيم كي الخبير في الأنظمة الغذائية وسرطان في الصندوق الملكي لأبحاث السرطان إن هذه الدراسة تظل واحدة من عدة دراسات أجريت حول العلاقة بين فول الصويا والإصابة بالسرطان لكن النتائج تظل غير حاسمة وأضاف أن الأمر بحاجة لإجراء المزيد من الدراسات قبل القطع بقدرة فول الصويا على تقليل الإصابة بالسرطان.



يعتبر العقم من المشكلات الصحية ذات الطابع الاجتماعي أيضاً، إذ غالباً ما يخيم الحزن والمشاعر السلبية على أحد الزوجين أو كليهما بسبب عدم القدرة على الإنجاب بالرغم من مرور أكثر من عام كامل على ممارسة الحياة الزوجية بشكلها الطبيعي المعتاد.

وغالباً ما ينفق الزوجين الكثير من وقتهم ومالهما بحثاً عن أمل جديد يمكن أن يحول طريقة حياتهما ويضفي عليهما المزيد من السعادة التي غالباً ما تتكبد لدى سماع خبر حدوث الحمل.

مسئولية مشتركة

مما لا شك فيه أن العقم وعلاجه والتعايش معه يعد مسؤولية مشتركة بين الزوجين من جهة والكوادر الطبية المتخصصة من جهة ثانية، بغض النظر عما إذا كان سبب تأخر الإنجاب أو العقم الرجل أو المرأة، لأن كلا الزوجين يحتاجان للدعم النفسي والاجتماعي قبل الرعاية الطبية والعلاج.

خصوصاً أن البحث في الأسباب وطرق العلاج يستغرق وقتاً وزمناً طويلاً.

وبالطبع يمكن أن يكون تأخر الإنجاب ناجماً عن وجود مشكلة لدى الرجل كضعف نشاط الحيوانات المنوية أو شح النطاف أو غير ذلك، وقد يكون ناجماً عن المرأة بسبب اضطرابات هرمونية أو تغيرات تشريحية وغير ذلك أيضاً.

وللاسف أن البعض من المتزوجين يحمل الطرف الآخر الكثير من اللوم ويلقي كامل ثقل هذه المشكلة عليه، خصوصاً عندما تثبت التحاليل أن الرجل هو السبب أو المرأة هي السبب في تأخر الإنجاب، وكأن المسألة لعبة ربح أو خسارة، دون أن يراعي الجوانب النفسية والعاطفية والاجتماعية والصحية لهذه المشكلة.

آمال جديدة

مع العلوم الطبية التشخيصية والعلاجية فقد بات بالإمكان تحديد الأسباب الدقيقة لهذه المشكلة ومعالجتها بالشكل الأمثل وبالسوائل العلاجية المتاحة ابتداءً من الأدوية والجراحة وانتهاءً باللجوء إلى أطفال

الانابيب والزراعة وغير ذلك من الوسائل العلاجية التي يكتشفها الباحثون يوماً أتر يوم، ويلجأ إلى تطبيقها الاطباء بعد اقرارها من قبل الهيئات الصحية والطبية.

عقم النساء

وتشير الدراسات إلى أن حوالي ١٠٪ من النساء اللاتي يراجعن عيادات الإخصاب الخارجي يعانين من اضطراب في المادة المحيطة بنواة

آفاق جديدة في علاج

الثنائي على ٢٠ - ٥٠ ملج من الكافئين.

الوقاية

استناداً لما سبق من دراسات يمكن القول أن مثل هذه المشروبات أو بعض الأطعمة التي تحتوي على الكافئين يمكن أن تؤدي لحدوث اضطرابات سواء فيما يتعلق بالأم الحامل أو بالجنين، ولأنك إن الوقاية هي الحل الأمثل لمثل هذه الاضطرابات، وتتجلى سبل الوقاية بالامتناع عن تناول المشروبات الغازية كالكولا وغيرها والقهوة والشاي والاستعاضة عنها بتناول السوائل والعصائر والمشروبات الدافئة العشبية المفيدة للجسم.

ومثل هذا الأمر يكتسب الكثير من الأهمية لدى الأم الحامل التي تعاني أساساً من ارتفاع في الضغط أو التي سبق لها أن تعرضت لإجهادات أو لولادة أطفال ناقصي الوزن، ولأنك إن مراجعة الطبيب بشكل دوري قبل حدوث الحمل وطيلة مرحلة الحمل يقي الحامل من حدوث أية اضطرابات بسبب الرعاية الطبية والتدخل الفوري لعلاج أية مضاعفات يمكن أن تحدث، ولهذا ننصح جميع الحوامل بمراجعة الطبيب بشكل دوري، والاهتمام بنمط حياتهن والامتناع عن كل ما يمكن أن يسبب الخطر على صحتهن أو على سلامة حملهن، وذلك من أجل صحة الأم وسلامة الجنين. ■

سلامة الاطفال

من أجل الحرص على سلامة الأطفال الصغار ينصح باتباع القواعد التالية:

يفضل اختيار المقعد أو الكرسي المخصص للأطفال الصغار.

يجب طلب المساعدة من البائع من أجل وضع المقعد في مكانه المخصص وبالنسبة الصحيحة.

ينبغي عدم وضع مقعد الطفل مواجهاً للكيس الهوائي المكان الأمثل لمقعد الطفل هو المقعد الخلفي وفي بعض الحالات الخاصة يمكن وضع كرسي الطفل في المقعد الأمامي ولكن بالشكل الذي يكون فيه ظهر الطفل مواجهاً مقدمة السيارة بحيث يكون وجه الطفل ينظر للخلف.

من المهم جداً تثبيت الطفل في مقعده ووضع حزام الأمان والتأكد من ذلك قبل تحرك السيارة.

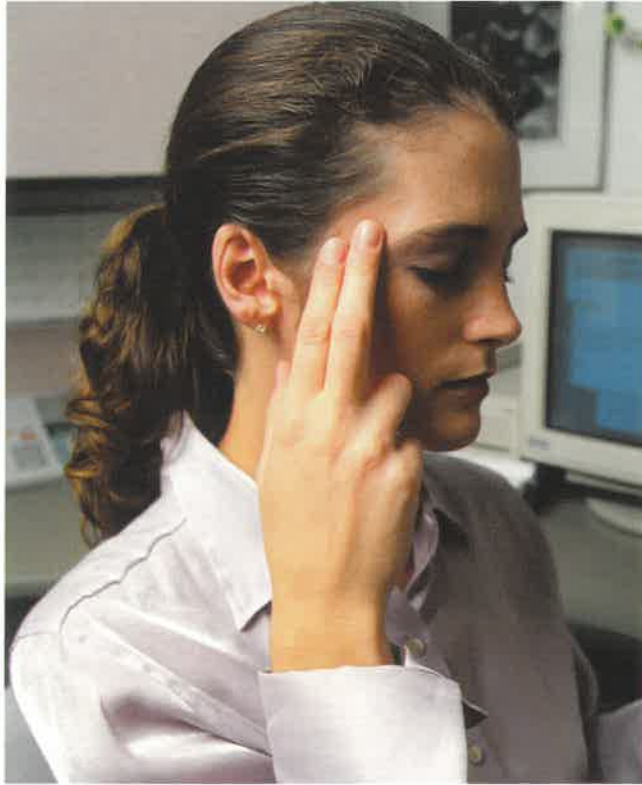
الطفل الصغير الذي لم يتجاوز السنة من عمره يجب أن يجلس بالوضعية التي يكون فيها وجهه مواجهاً للخلف ومتى تجاوز الطفل السنة من عمره أو تجاوز وزنه عشر كيلوجرامات يمكن أن يجلس بحيث يكون وجهه باتجاه الامام مع التأكد طبعاً من تثبيت الحزمة المرفقة بالكرسي والتي تضمن ثبات الطفل في مقعده.

الطفل الصغير الذي تجاوز وزنه ٢٠ كيلوجراماً يمكن أن يجلس في المقعد الخلفي بعد تثبيت حزام الأمان بالشكل الصحيح.

تتعرض النساء لبعض الاضطرابات التي ترافق الدورة الطمثية كل شهر، كالنزف الغزير والآلام البطنية إضافة الى الصداع والتوتر وسرعة الاستقارة، وغالباً ما تحدث هذه الاعراض قبل موعد الدورة المرتقب بأسبوع، وهي تنجم عن التغيرات التي تحدث بسبب الإباضة والاضطرابات الهرمونية واحتباس السوائل، ويمكن لهذه الاعراض أن تكون خفيفة الشدة وقد تكون حادة حيث تمنع المرأة من مزاولة عملها، وقد تعاني بعض النساء من اضطرابات أخرى لأسباب تتعلق ببنيتهن وحالتها الصحية العامة، خصوصاً في السنوات الأولى التالية لحدوث الدورة لأول مرة، ويمكن أن تحدث أيضاً في المرحلة المرافقة لانقطاع الطمث بشكل نهائي أي بعد بلوغ المرأة سن الخامسة والأربعين.

دراسات عديدة

وفقاً لما تشير اليه الدراسات فإن هذه الاضطرابات يمكن أن تنجم عن حساسية العضلة الرحمية للبروستاغلاندين والمواد الكيميائية المماثلة للهرمونات حيث تؤدي لتقلص الأغشية المبطن للعضلة الرحمية وتفسر دراسات أخرى آلية حدوث هذه الاعراض لتضييق في القناة الرحمية وزيادة الضغط داخل الرحم أثناء حدوث الدورة، وبغض النظر عن



ارشادات للتخفيف من حدة الدورة الطمثية

التفسيرات العديدة لآلية حدوث هذه الاضطرابات فانه ينصح من يعاني من هذه الاعراض بمراجعة الطبيب المختص لتحديد السبب الأساسي لهذه المشكلة ومعالجتها بالشكل الأمثل. إضافة الى ذلك ينصح باتباع حمية غذائية مناسبة مع التقليل قدر الامكان من تناول المواد السكرية والسممة والنشويات والاكثار من الخضار والفواكه والحبوب والمواد البروتينية مع التقليل من تناول المواد المالحة كالمخللات والمالح والمواد المحفوظة أو المعلبة.

ومن الأطعمة التي ينصح بتناولها الموز والحليب و ينصح بتناول المكملات الغذائية التي تحتوي على الكالسيوم والمغنزيوم التي تعمل على التخفيف من حدة التوتر وتضبط إيقاع الجسم ونقل من كمية الدم النازفة أو المفقودة أثناء الدورة الشهرية.

ويمكن تناول مسكنات الآلام ومضادات التشنج التي تعمل على تهدئة الألم وتمنع حدوث التقلص في عضلة الرحم.

وبالإضافة الى ذلك ينصح بممارسة التمارين الرياضية في الهواء الطلق وتنظيم ساعات العمل والنوم والراحة، مع الابتعاد عن مصادر التوتر والانفعال نظراً لأن التوتر يزيد من حدة هذه الاضطرابات التي تزعج المرأة كل شهر. ■

