

الدليل الإشاري للصحة الإنجابية

Sign Language Guide for Reproductive Health





تم إعداد هذا الدليل ضمن مبادرة تحسين جودة خدمات الصحة الإنجابية المقدمة للنساء ذوات الإعاقة السمعية ليكون مفتاح للتواصل بين مزودي الخدمة الصحية وذوات الإعاقة السمعية ولزيادة وعي النساء ذوات الإعاقة السمعية ببعض قضايا الصحة الإنجابية كتنظيم الأسرة والكشف المبكر عن سرطان الثدي.



إِشْرَافٌ

إشراف عام : أ. مريم زقوت

إشراف تنفيذي : أ. ميسون الفقعاوي

إشراف صحي : مركز صحة المرأة- البريج

إشراف إشاري : أ. سماح الحلو (جمعية التأهيل والتدريب الاجتماعي - النصيرات)

إعداد المادة : المبادرون / ات

- فاطمة جبريل

- أسراء صيام

- محمد صيام

- محمد الفقعاوي

تنفيذ إشاري : المبادرات

- آلاء مصران

- آيات مصران

- منى أبو عطايا

متابعة إعلامية : أ. نبيلة الزعيم

تصوير فوتوغرافي : محمد الفقعاوي

تصميم وإخراج فني : بهاء عمر الحصريني



الفهرس

4	شكر
5	نبذة
6	مقدمة
7	دليل الرموز
9	أبجدية الحروف
10	أبجدية الأرقام
11	الاستقبال
16	العائلة
21	الأوقات
28	الطبيب
37	المختبر
41	الصيدلية
45	سرطان الثدي
54	تنظيم الأسرة
57	نصائح
	معلومات تهمك
63	الصحة الإنجابية
65	التهابات المسالك البولية
67	تنظيم الأسرة
70	فقر الدم
72	الأمراض المنقولة جنسياً
75	سرطان الثدي
77	آلية الفحص الذاتي لسرطان الثدي
79	تواصل

شكْر



تتقدم جمعية الثقافة والفكر الحر ومبادري مبادرة " تحسين جودة خدمات الصحة
الإنجابية المقدمة للنساء ذوات الإعاقة السمعية " ببالح الشكر والتقدير لجمعية
التأهيل والتدريب الاجتماعي في النصيرات والأستاذ وليد عطية لدعمهم المتواصل
في انجاح الدليل من خلال الإشراف على الجانب الإشاري والشكر موصول أيضاً
لمركز صحة المرأة- البريج لقيامهم بالإشراف الصحي.

نبذة



جمعية الثقافة والفكر الحر ، مؤسسة أهلية فلسطينية، غير ربحية، تأسست عام 1992، مستقلة تهدف إلى تنمية مجتمع مدني مبني على تعزيز مبادئ حقوق الإنسان، انطلاقاً من عدة تدخلات مهنية مع قطاعات متنوعة في المجتمع (الأطفال، النساء، الشباب)، بقصد تفعيل دورهم وتعزيز مكانتهم المجتمعية، ليصبحوا أفراداً أكثر إيجابية في عملية التنمية.

تؤمن الجمعية بمبدأ المشاركة كأساس للتنمية ، بما تتضمن المشاركة من قيم أساسية تعتمد على ترسيخ مفاهيم وممارسة، المساواة، المساواة، المساءلة، سيادة القانون، الشفافية، التسامح، عدم التمييز، وتعزيز التوجهات المناصرة للنوع الاجتماعي.

وضمن السياق أعلاه، تنفذ جمعية الثقافة والفكر الحر، مشروع نساء وشباب ضد العنف ، والذي يهدف إلى تحسين وضع الأمن الإنساني على المستوى المحلي والإقليمي والدولي من خلال طرح بدائل مجتمعية حديثة. عبر تطوير قدرات الشباب من كلا الجنسين و اكسابهم المهارات القيادية بقصد تفعيل مشاركتهم وتمكينهم من لعب دور حيوي وإيجابي في مجتمعاتهم، بما يكفل تعزيز التماسك الاجتماعي وتحقيق الأمن الإنساني. ولتحقيق ذلك تلقى القادة الشباب مجموعة من التدريبات حول آليات الرصد والتوثيق وكتابة القصص واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي والمواطنة الفاعلة وإعداد وتنفيذ مبادرات شبابية؛ لاستخدامها في المدافعة عن قضاياهم من منظور جندي. يجدر بالذكر أن المشروع ينفذ في كل من فلسطين وليبيا، وينفذ في قطاع غزة من قبل جمعية الثقافة والفكر الحر بالشراكة مع مركز العمل التنموي معاً وبتمويل من Cordaid & HS Collective.

تأتي مبادرة " تحسين جودة خدمات الصحة الإنجابية لذوات الإعاقة السمعية في المنطقة الوسطى من قطاع غزة " كأحد المبادرات الشبابية المنبثقة عن مشروع نساء وشباب ضد العنف وتهدف إلى رفع وعي النساء من ذوات الإعاقة السمعية بقضايا الصحة الإنجابية وأيضاً إلى تمكين مزودي الخدمة الصحية من لغة الإشارة. وسعت المبادرة إلى تحقيق أهدافها عبر تنفيذ تدريب لغة إشارة لمقدمي الخدمة الصحية في المنطقة الوسطى، وتنفيذ عدد من الورش التثقيفية للنساء ذوات الإعاقة السمعية حول قضايا صحية وإنجابية كتنظيم الأسرة والكشف المبكر عن سرطان الثدي، والعديد من الأنشطة الأخرى.



تعد فلسطين من البلدان التي ترتفع فيها نسبة ذوي الإعاقة، مقارنة بحجم سكانها؛ حيث تشير إحصاءات وزارة الصحة لعام 2014 إلى أن عدد المواطنين الذين يعانون من الإعاقة في فلسطين 113 ألف شخص؛ تمثل الإعاقات الحركية نسبة 47.4 % والسمعية 10.3 %، والبصرية نسبة 42.2 % من مجمل الحالات. فيما أشارت بيانات الجهاز المركزي للإحصاء لعام 2011 أن 37.6 % من الأفراد ذوي الإعاقة لم يلتحقوا قط بالتعليم على مستوى فلسطين، بالمقابل 33.8 % منهم التحقوا بالتعليم وتسربوا منه، وأن 53.1 % منهم أميون.

العديد من النساء ذوات الإعاقة يجدن صعوبة في الوصول للخدمات التعليمية والصحية والاجتماعية، والكثير منهن يعانين من غياب الوعي بالقضايا الصحية والتربوية والنفس اجتماعية. وتعد فئة النساء المعاقات سمعياً من أكثر الفئات تهميشاً وصعوبة في الوصول للخدمات اللازمة نتيجة لطبيعة الإعاقة التي تتطلب التعامل معهن بلغة الإشارة. هذا بالإضافة إلى ضعف قدرات مقدمي الخدمات في توفير الخدمات بالطريقة المناسبة لهن لعدم معرفتهم بلغة الإشارة، مما يؤدي إلى تعميق تهميش النساء ذوات الإعاقة السمعية من الإنخراط في الأنشطة التوعوية والتثقيفية المتعلقة بكافة مناحي الحياة بما فيها الصحية. مما سيؤثر سلباً على صحتهن وعلى أسرهن وأبنائهن.

وفي ظل العدوان المتكرر وحالة الانقسام والحصار، وما يترتب عليهم من معاناة للشعب الفلسطيني، فإن هذا يزيد معاناة ذوي الإعاقة وخاصة النساء، ومن منطلق المسؤولية الوطنية ومن أجل المساهمة في رفع درجة وعي النساء ذوات الإعاقة السمعية بقضايا الصحة الإنجابية وتمكين مزودي الخدمة الصحية من لغة الإشارة، جاء هذا الدليل الإرشادي كأحد مخرجات مبادرة "تحسين جودة خدمات الصحة الإنجابية المقدمة لذوات الإعاقة السمعية" والذي يسلط الضوء على بعض مفردات ومواضيع الصحة العامة والإنجابية خاصة كتنظيم الأسرة والكشف المبكر عن سرطان الثدي.

أ. مريم زقوت

مدير عام جمعية الثقافة والفكر الحر

دليل الرموز



الحركة باتجاه السهم



الحركة محددة المسافة



بداية الحركة باتجاه السهم



الحركة باتجاهين تتبع الأسهم



حركة مقوسة باتجاه السهم



حركة لولبية باتجاه السهم



حركة دائرية باتجاه عقارب الساعة



حركة انتقالية للأصابع واليد باتجاه السهم



حركة دائرية أمامية باتجاه السهم



فتح الأصابع



ضم الأصابع



حركة اهتزازية لليد والأصابع



حركة دائرية باتجاه السهم



حركة متكررة باتجاهين تتبع الأسهم



حركة مقوسة متكررة باتجاهين تتبع الاسهم



حركة نصف دائرية متكررة باتجاهين تتبع الاسهم



حركة دائرية متكررة تتبع السهم



حركة دائرية افقية متكررة



ثبات الحركة

F

حركة الاصابع



تبادل الأماكن



حركة دائرية باتجاه الأمام

أَبْجَدِيَّةُ الصُّرُوفِ



ج



ث



ت



ب



ا



ر



ذ



د



خ



ح



ض



ص



ش



س



ز



ف



غ



ع



ظ



ط



ن



م



ل



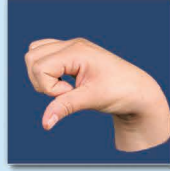
ك



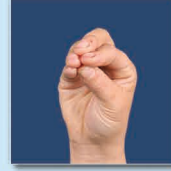
ق



ي



و



ه

أَبْجَدِيَّةُ الْأَرْقَامِ



٤



٣



٢



١



٠



٩



٨



٧



٦



٥



٥٠



٤٠



٣٠



٢٠



١٠



١٠٠



٩٠



٨٠



٧٠



٦٠



٥٠٠



٤٠٠



٣٠٠



٢٠٠

الاسْتِقبال





الاسم



أهلاً وسهلاً



متزوجة



العمر



أعزب



رقم الملف



رقم الهوية الفلسطينية



تاريخ الميلاد



تاريخ آخر دورة

لا تنسَ ..
هم أفراد منّا
ويتمتعون بكافة
الحقوق



عدد الأطفال



عدد الولادات



حامل



تحويل

تذكر حواسهم قوية لذا

كُنْ لَطِيفًا



مراجعة

العائلة





أب



أم

حاول ايصال
المعلومة
بأي طريقة تعرفها



أخ



أخت

استخدم تعبير
وَجْهِكَ
بلغة الإشارة



زوج



زوجة



أقارب



بنت



خال



خالقة



م



عقة



أسرة

الأوقات





الأوقات المختلفة



دقيقة

ساعة واحدة



خذ وقتك الكافي
في شرح ما تريد

ايصاله

نصف ساعة



الأول



ربع ساعة



يوميًا



يوم



نهار



مساء



الظهر



②



①

صباحاً



②



①

ليل



العصر



شهر



غداً



أمس



السبت



أربعاء



الأحد



الاثنين



الاثنين



الخميس



الاربعاء



قد تجد للكلمة الواحدة
أكثر من إشارة



الجمعة



قديم



جديد



متكرر

لَا تَخْبَلْ

من استخدامك لغة الإشارة،
ستضيف شيئاً مميزاً لذاتك



بعد



قبل



متأخر



مبكر

هم أشخاص يتمتعون بدقة ملاحظة عالية جداً
وسريعو البديهة، لذا أي وسيلة تتبعها في
التواصل معهم ستلقى نجاحاً سريعاً.

ذَوِي الإِعاقة
السَّمْعِيَّة

الطبيب





نساء



طيب



ولادة



عملية جراحية



التهابات



اجهاض

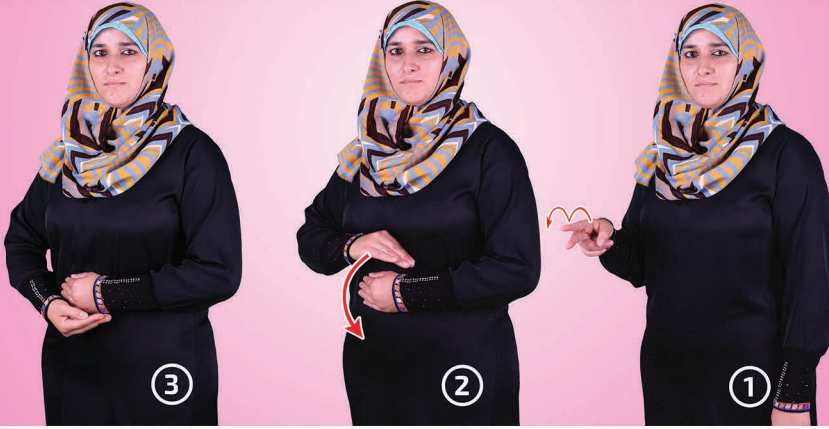


مهما كانت ردة فعل
ذوي الإعاقة السمعية
غريبة بالنسبة لك
حافظ على هدوئك

تصوير تلفزيوني



ولادة قيصري



إذا لم تجد
ما تبحث عنه
مَثِيلِ
المَعْلُومَةِ
باليدين

نوع الجنين



مكان الألم

ألم



صداع



إصابة



تشخيص



رشح



حياة



علاج طبيعي



تبويض



رحم



حرقان



تقيوء



مغص



ضغط

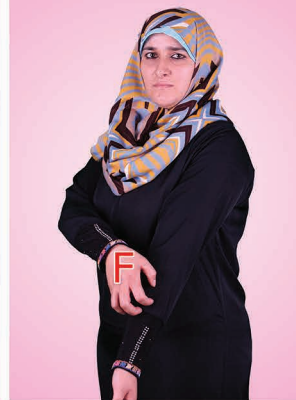
سكر



ورم

إمساك

إسهال



حرارة

حساسية

حكة



دوخة



إفراز



نزيف



نبض الجنين



فحص داخلي



جماع



دوالي



الدورة الشهرية

حافظ على التواصل بالعينين
عند التحدث مع ذوي الإعاقة
السمعية وأعطه جُلَّ اهتمامك

لغة العيون

المختبر





بول



تحليل



فحص عينة



دم



لسيء



جيد



نتيجة



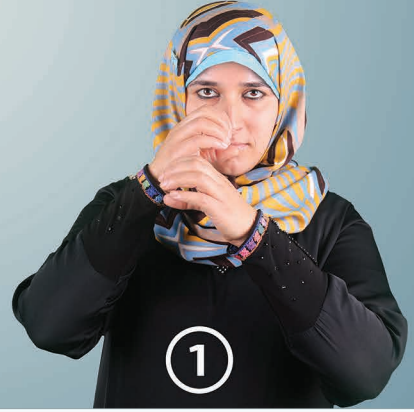
جلطات الدم



براز



فقر الدم



مزرعة

لا تجبرهم على التوقف عند الحديث
كأن تمسك يده مثلاً ..
لأنك ستكون بالفعل قد أغضبتهم

لا تَمْسِكْ
لِسَانَهُ !

الصَّيْدِيَّة





تحميل



دهون



نقط علاج



تحليل بالماء



تجنب



أكل



دواء



فيتامين



مشتقات الحليب



مسكنات



تشطيف مهبلي



شراب



كبسولة

وهي كباقي لغات العالم
تحتاج إلى الممارسة والتدريب
المتواصل لإتقانها

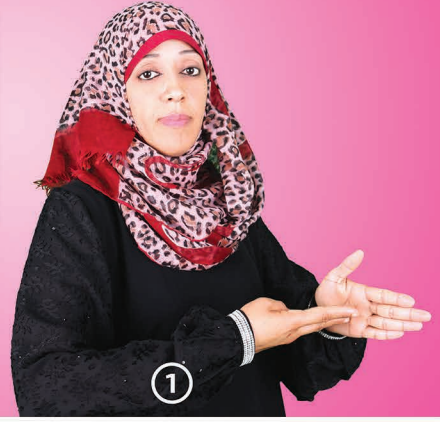
لُغَةُ الإِشَارَةِ
قَائِمَةٌ بِذَاتِهَا

سَرَطَانُ الشَّيْءِ





ثدي



فحص ذاتي

عزيزي الطبيب
اكتب الإرشادات
على ورقة صغيرة
وارفقها مع رشة العلاج



فحص دوري



تصوير ماموغرافي



تغيير



لون

حجم



سرطان الثدي



كتلة سرطانية



استئصال



شكل



وقاية



حبة حمص



الغدد اللمفاوية

خزعة



هرمون الحليب



ارتفاع هرمون الحليب



علاج هرموني



ألياف



انقلاب الحلمة



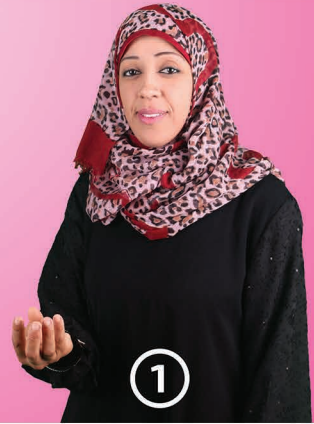
جزء



حميد



كلي



كيس دهني



كيس ماء



تضخم



تكيس



قشرة برتقال



خشن



ملمس

تَنْظِيمُ الْأُسْرَةِ





منع الحمل



كبسولة



حبوب



إبرة



لولب



عازل



اختيار مناسب

مهما صعبت عليك عملية التواصل
فالمشكلة الحقيقية تعود عليك
لأنه بإرادتك لم تتعلم لغة الإشارة
أما هم فبغير إرادتهم أصبحوا بكم

لَا تَنْفَعِلْ

نصائح





نظافة



②



①

التغذية السليمة



③



②



①

خسارة



③



②



①

فواكه



قهوة



شاي



حليب



رياضة



صيام



رياضة قبل الولادة



رياضة بعد الولادة



مَعْلُومَاتُ تَهْمِكَ حَوْلَ

الصحة الإنجابية: مفهومها وماهيتها

التهابات المسالك البولية

تنظيم الأسرة

فقر الدم الناتج عن نقص الحديد

الأمراض المنقولة جنسياً

سرطان الثدي

ألية الفحص الذاتي لسرطان الثدي

الصحة الإيجابية

عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة الإيجابية على أنها الوصول إلى حالة من اكتمال السلامة البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية في الأمور ذات العلاقة بوظائف الجهاز التناسلي وعملياته وليس فقط الخلو من الأمراض أو الإعاقة، وهي تعد جزءاً أساسياً من الصحة العامة، وتعكس المستوى الصحي للرجل والمرأة في سن الإنجاب.

الفئات المستهدفة بالصحة الإيجابية :

- ١- الرجل والمرأة في سن الإنجاب: لرفع المستوى الصحي لهما.
- ٢- المراهقين والشباب: لتجنيبهم السلوكيات الضارة التي قد تؤدي لأخطار تهدد صحتهم الحالية والمستقبلية ولرفع وعيهم ليتحملوا مسؤولياتهم تجاه صحتهم والأسر التي سيشكلونها.
- ٣- النساء ما بعد سن الإنجاب: للوقاية من الأمراض المرتبطة بالإنجاب والمتعلقة بالجهاز التناسلي وكشفها المبكر ما أمكن وعلاجها.
- ٤- المولود في فترة النفاس: للحفاظ على صحته وبقائه وحمايته.

أهداف الصحة الإيجابية :

- تهدف إلى تحسين نوعية الحياة والعلاقات الشخصية، من خلال تقديم الرعاية الصحية والتثقيف للنساء والرجال سعياً للوصول إلى تمام الصحة الجسدية والعقلية والجنسية وللحفاظ على بيئة اجتماعية ملائمة. كما وتهدف إلى :
- ١- خفض معدل وفيات كلا من الأمهات والأطفال.
 - ٢- مكافحة الأمراض المنقولة جنسياً.
 - ٣- تقديم التوعية والمشورة والرعاية الصحية والنفس اجتماعية والقانونية المتعلقة بالصحة الإيجابية.
 - ٤- تعزيز مبدأ المساواة الجندرية ، وتمكين المرأة.
 - ٥- مكافحة الفقر والجوع.

عناصر الصحة الإيجابية :

- ١- توفير خدمات صحية جيدة للأهوية السليمة والتي تشمل رعاية الأم أثناء الحمل والولادة والنفاس.
- ٢- توفير خدمات تنظيم الأسرة مبنية على احتياجات المجتمع بحيث يتوفر كافة الخيارات المتعلقة بموانع الحمل للمستفيدات مع تقديم الاستشارات المبدئية اللازمة.
- ٣- الوقاية من إصابات الجهاز التناسلي ومعالجتها بما في ذلك الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي ولاسيما نقص المناعة المكتسبة (الإيدز).
- ٤- الكشف المبكر والإحالة والتدبير للأمراض ذات العلاقة بالإنجاب كالسرطانات التي تصيب المرأة مثل سرطانني الثدي وعنق الرحم.
- ٥- الفحص الطبي قبل الزواج.

- ٦- الوقاية والمعالجة من أمراض ما بعد سن الإنجاب.
- ٧- المشورة والتثقيف والإعلام لكافة خدمات الصحة الإنجابية.
- ٨- صحة المراهقين.

التأهيل بعد العملية :

- ١- الصحة الإنجابية تؤثر وتتأثر بحالة المجتمع الاجتماعية والثقافية والاقتصادية فهي تتأثر سلباً بانتشار الأمية والبطالة، وبتقاليد المجتمع ومعتقداته وقيمه. كما تتأثر بالبيئة الأسرية والعلاقات المتشابكة بين أفرادها.
- ١- السلوكيات ذات العلاقة بالزواج والإنجاب وتكوين الأسرة، هذه السلوكيات تتحكم فيها عوامل معقدة منها العوامل الثقافية والبيولوجية والنفسية والاجتماعية .
- ٣- مكانة المرأة في المجتمع، ففي كثير من أنحاء العالم تتعرض البنات للتمييز فيما يتعلق بتوزيع الموارد العائلية وبالوصول على الرعاية الصحية. وفي المناطق التي تتدنى فيها مكانة المرأة تأتي صحتها وتعليمها وحاجاتها العاطفية في الدرجة الثانية بعد الرجل.
- ٤- الخدمات الصحية التي تلعب دوراً هاماً للراقي بمستوى الصحة الإنجابية. فلا يمكن الوقاية من المشاكل الإنجابية أو علاجها أو الحد منها دون توافر خدمات صحية ذات جودة عالية تم التخطيط لها لتلبي الاحتياجات الصحية للفئات المختلفة، مع ضمان سهولة الوصول إليها .

الحقوق الإنجابية :

- بما أن الصحة هي حق أساسي من حقوق الإنسان كما جاء في تعريف منظمة الصحة العالمية WHO فإن الصحة الإنجابية حق أيضاً، ويتضمن حقوقاً إنجابية هي :
- ١- حق تقرير عدد الأطفال وفترات المباشرة فيما بينهم بحرية، وحق الحصول على المعلومات والوسائل الآمنة والفعالة والمقبولة اجتماعياً التي تمكن من ذلك.
 - ٢- الحق في الحصول على أعلى مستوى من الصحة الأسرية والإنجابية.
 - ٣- الحق في اتخاذ القرارات المتعلقة بالإنجاب دون قسر أو عنف أو تمييز.



التِهَابَاتُ الْمَسَالِكُ الْبَوْلِيَّةُ

إن التهابات المسالك البولية عدوى شائعة تحدث عادة عند دخول البكتيريا عبر فتحة الاحليل وتتكاثر في المجرى البولي الذي يتضمن الكلى والأنابيب التي تنقل البول من الكلى إلى المثانة.

أنواع التهابات المسالك البولية :

تقسم التهابات المسالك البولية إلى قسمين بحسب مكان حدوث الالتهاب :

- ١- الالتهاب العلوي أو التهاب الكلى : وهو يتطلب علاج فوري ويمكن أن يؤدي للحد من قدرة الكلية على أداء وظيفتها وفي الحالات الحادة يؤدي إلى الوفاة.
- ٢- الالتهاب السفلي أو التهاب المثانة : وهو أكثر شيوعاً وفي حال عدم العلاج قد يتحول إلى الالتهاب العلوي.

الأعراض والعلامات :

تختلف علامات التهاب المسالك البولية باختلاف نوع الالتهاب؛ حاداً كان أو مزمناً، كما يختلف كذلك مكان وجوده؛ في المسالك البولية العليا أو السفلى، وليس شرطاً أن تظهر جميع الأعراض على المرضى، ويمكن إجمال أهم الأعراض الظاهرة فيما يلي :

- الشعور بامتلاء المثانة والرغبة المتكررة في التبول، مع قلة كمية البول المتدفقة.
- وجود رائحة كريهة في البول ، وقد يخرج القيح من فتحة البول.
- ألم في منطقة الخصرة، وذلك إذا كان الالتهاب في الجزء العلوي من المسالك البولية.
- الإحساس بالحرقان والألم أثناء التبول.
- قد يظهر البول متكدراً غامق اللون أو مع الدم.
- ألم في الجهاز التناسلي الخارجي للذكر والأنثى.
- ألم في منطقة العانة خاصة أثناء التبول.
- ألم في منطقة أسفل البطن.
- ألم في منطقة الظهر والجنب.
- ارتفاع درجة الحرارة.
- الشعور بالتعب العام.
- الشعور بالغثيان والتقيؤ.
- الإصابة بالإسهال أحياناً.

الأسباب :

- البكتيريا: وهي موجودة بشكل طبيعي في الجهاز الهضمي وتخرج مع الفضلات ويمكن أن تنتقل إلى مجرى البول بسبب التلوث.
- انسداد أو تضيق في المسالك البولية نتيجة الإصابة بحصى في الكلية أو الحالب أو المثانة، أو بسبب وجود عيوب خلقية.
- ضغط الحمل على الحالب مانعاً إياه من تصريف البول مما يجعله عرضة لهجوم الجراثيم.
- الاتصال الجنسي مع شخص مصاب بالتهابات في المسالك البولية.
- الإصابة بمرض السكري أو بنقص في المناعة أو بمرض فقر الدم المنجلي، أو أي مرض يؤدي إلى ضعف جهاز المناعة في الجسم.
- المبالغة في استهلاك الأدوية المسكنة لأنها تؤدي إلى اضطراب في عمل الكليتين والمسالك البولية.
- إهمال النظافة الشخصية.

إجراءات الوقاية :

- شرب كميات كافية من الماء بشكل منظم ويومي لغسل البكتيريا من مجرى البول.
- تنظيف المخرج بطريقة صحيحة بعد التبرز؛ ويجب أن يتم من الأمام باتجاه الخلف وليس العكس.
- تجنب تناول الأطعمة الحارة كثيرة التوابل، وتجنب شرب الشاي والقهوة لأنها تسبب حرقة في البول.
- تجنب المنتجات التي قد تهيج الإحليل مثل المنتجات النسائية المعطرة.
- تجنب ارتداء الملابس الضيقة ويفضل ارتداء ملابس داخلية قطنية.
- تطهير الأعضاء الجنسية قبل الجماع والتبول بعده.
- التبول فوراً حال الإحساس بالحاجة إلى التبول.
- علاج الإمساك لأنه يحول دون إفراغ المثانة جيداً.
- التوقف عن التدخين.

العلاج :

يتم عادة علاج التهابات المسالك البولية بواسطة أدوية مضادة للبكتيريا، ويتوقف نوع العلاج المستخدم على نوع البكتيريا.

سيدتي الحامل

من الضروري إجراء فحوصات بول بشكل منتظم، لان التهابات المسالك البولية قد تكون موجودة دون أعراض وقد تؤدي إلى مضاعفات عليك وعلى الجنين كالولادة المبكرة وارتفاع ضغط الدم

تنظيم الأسرة

هو المبادعة بين الاحمال بالقدر الذي يسمح للمرأة بأن تسترد عافيتها وقدرتها على العناية بأسرتها. قرار تنظيم الأسرة : هو قرار مشترك بين الرجل والمرأة والاتفاق بينهما.

مزايا المبادعة بين الاحمال :

على صحة الام :

- تقلل من حدوث وفيات الأم
- تقلل من حالات النزيف أثناء الحمل وبخاصة الثلاثة شهور الأخيرة
- تقلل من مشاكل الأنيما
- تقلل من حالات انفجار الرحم
- تعطي الفرصة للأم لتركز على الرضاعة الطبيعية للطفل لمدة اطول
- تقلل من فرص التهابات الجهاز التناسلي وما يترتب عليه من مشاكل صحية
- تعطي المرأة فرصة للراحة ومزاولة حياتها بشكل طبيعي

على المولود :

- يقلل من نسبة المواليد أقل من الوزن الطبيعي
- يقلل من نسبة الولادات المبكرة
- يقلل من حالات موت المواليد
- يزيد من سنوات الاهتمام والرعاية للطفل

وسائل منع الحمل :

1- الأقراص الفموية لمنع الحمل :



١,١ الأقراص المركبة :

- تحتوي على هرمون البروجستين والاسروجين
- تمنع خروج البويضات من المبيضين
- تزيد لزوجة مخاط عنق الرحم فيصعب بذلك مرور الحيوانات المنوية.
- عالية الفعالية عند استعمالها بالطريقة الصحيحة



- ١,٢ أقراص منع الحمل ذات الهرمون الواحد :
(تحتوي على هرمون البروجستين)
• تمنع التبويض وتزيد من لزوجة مخاط عنق الرحم
• يمكن للمرضعات استعمالها من الأسبوع السادس من الولادة

سيدتي

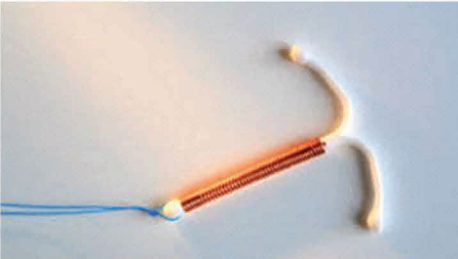
أقراص منع الحمل لا تسبب العقم ولا تسبب الاورام ولا تسبب ولادة أطفال مشوهين

2- حقن منع الحمل (حقن الديبروبروفيرا) :



- عالية الفعالية عند استخدامها بشكل صحيح، تمنع حدوث التبويض و تزيد من لزوجة مخاط عنق الرحم وتمنع الحمل لمدة طويلة (٣شهور).
- يمكن للمرضعات استخدامها

3- الوسائل الرحمية لمنع الحمل : (اللؤلؤ النحاسي) :



- هو جسم مرن مصنوع من مادة بلاستيكية معقمة ومزودة برقائق دقيقة جداً من النحاس.
- يمنع حدوث الحمل لمدة عشرة سنوات أو إلى أن تتم إزالته.
- يجعل الرحم مكان غير مناسب لحركة الحيوانات المنوية وغير مناسب لانغراس البويضة وبالتالي لا يحدث النقاء الحيوان المنوي مع البويضة ولا يحدث حمل.

4 - الواقي الذكري :



- عبارة عن غلاف مطاطي رقيق جداً مصنوع من مادة تشبه البلاستيك وحجمه يناسب حجم العضو الذكري المنتصب
- فعال جداً عند استخدامه بالطريقة الصحيحة ولكنه أقل فعالية من الوسائل الهرمونية.
- يتجمع بداخله السائل المنوي ولا تخرج الحيوانات المنوية إلى المهبل وبالتالي لا يحدث التقاء للبويضة بالحيوان المنوي
- ليس له أعراض جانبية ويحمي من الأمراض المنقولة جنسياً مثل الإيدز.

5 - التحاميل المهبلية :



- تحتوي مادة قاتلة للحيوانات المنوية، توضع في المهبل قبل الجماع بربع ساعة، قابلة للذوبان قد تسبب تهيج أو حساسية لبعض النساء أو الرجال.
- أقل فعالية من الوسائل الهرمونية.
- نسبة فعاليتها تزيد باستخدام الواقي الذكري معها

6 - حبوب منع الحمل الطارئة :

تساعد السيدات في بعض الأوقات الاضطرابية (فشل وسائل منع الحمل المستخدمة) في منع حدوث حمل غير مرغوب فيه، وهذا يساعدن في عدم اللجوء للإجهاض غير الآمن وتجنب ما يترتب عليه من مضاعفات.

7 - كبسولة منع الحمل :



- تزرع تحت الجلد، تقوم بإفراز جرعات صغيرة من الهرمون بشكل يومي
- تتميز بفعاليتها العالية
- لا تحتاج لتذكر تناول الحبوب
- يمنع استخدامها لمريضات سرطان الثدي

فَقْرُ الدَّمِ النَّاتِجُ عَن نَقْصِ الحَدِيدِ

فقر الدم (أنيميا) : هو حالة تكون فيها كمية الهيموجلوبين في الدم أقل من المستوى العادي، أو يكون عدد خلايا الدم الحمراء أقل من المعتاد. هناك عدة أنواع مختلفة من فقر الدم ولكل منها سبب مختلف، ويعتبر فقر الدم الناتج عن نقص الحديد أكثرها شيوعاً.

الأعراض :

- صداع
- الأرق
- فقدان الشهية
- خسارة الوزن
- ضيق في التنفس (بحة في الصوت)
- تغييرات في المظهر، مثل البشرة الشاحبة والأظافر الجافة
- التعب والإرهاق الشديد
- ضعف عام في الجسم
- التهاب أو ألم في اللسان
- تسارع نبض القلب
- تشنجات في الساق
- اضطراب التركيز

الأسباب :

- نزيف قوي أو النزيف الداخلي كما في القرحة الهضمية
- قلة تناول الأغذية الغنية بالحديد
- ضعف في امتصاص الحديد في الجسم
- زيادة احتياجات الجسم للحديد كما في الحمل والرضاعة
- سرطان المعدة، المريء، القولون
- استخدام بعض العقاقير الدوائية كالأسبرين و البروفين لمدة طويلة
- بعض امراض الجهاز الهضمي
- قرحة المعدة

المضاعفات :

- تسارع أو عدم انتظام ضربات القلب، قصور في القلب أو تضخم في القلب
- الولادة المبكرة عند الحامل المُصابة وولادة جنين بوزن أقل من الطبيعي
- تأخر في عملية النمو والتطور عند الرضع والأطفال ويزيد فرصة الإصابة بالعدوى

الآلية التشخيص :

يعتمد تشخيص الإصابة بفقر الدم الناتج عن نقص الحديد على الاجراءات التالية :

- ١- الفحص المخبري لحجم وتصبغ كريات الدم الحمراء حيث تظهر الخلايا بحجم أصغر وأقل تصبغاً عند الإصابة بفقر الدم الناتج عن نقص الحديد.
- ٢- التنظير الداخلي للقناة الهضمية للكشف عن القرحة الهضمية.
- ٣- تنظير القولون للكشف عن وجود نزيف في الأمعاء.
- ٤- التصوير بالموجات فوق صوتية لتشخيص النزيف الحيضي عند السيدات.

الوقاية :

- يُوصى باتباع عدد من الاجراءات للوقاية من الالصابة بفقر الدم الناتج عن نقص الحديد ومنها :
- تناول المصادر الغذائية الغنية بالحديد كالفاصولياء، الخضراوات الورقية ، الفاكهه المجففة، البيض، الحبوب المدعمة بالحديد، البازلاء، الدواجن، اللحوم الحمراء، المأكولات البحرية.
 - تناول اطعمة التي تحتوي على فيتامين ج لزيادة امتصاص الحديد مثل: البروكلي، الخضروات الورقية، المانجا، البرتقال، البندورة.
 - استخدام حليب الأطفال المدعم بالحديد للحد من اصابتهم بفقر الدم دون الاستغناء عن حليب الام

العلاج :

قد يشمل علاج فقر الدم الناتج عن نقص الحديد عدد من التدابير التي تهدف الى تعويض النقص في الحديد كما يلي :

- ١- المكملات الغذائية للحديد اضافة الى فيتامين ج ليساعد على زيادة امتصاص الحديد في الجسم.
- ٢- علاج الاضطراب المسبب لفقر الدم بنقص الحديد والمؤثر على تركيز الحديد كغزارة الطمث، القرحة الهضمية والأورام.
- ٣- نقل الدم في الحالات المزمنة لتعويض الهيموغلوبين بشكل سريع.

فقر الدم أثناء الحمل :

بسبب عدم وضوح الأعراض ، لا تنتبه كثير من النساء إلى أنهن يعانين من هذا المرض حيث إنهن يرجعن هذه الأعراض إلى الضغوط الحياتية اليومية. وتشمل المشاكل المحتملة للجنين زيادة خطر تأخر النمو، عدم اكتمال النمو، الوفاة داخل الرحم، انفجار الغشاء الامنيوسي وحدوث العدوى.

أثناء الحمل، ينبغي على النساء أن يدركن أعراض فقر الدم، لأن الإناث البالغات يفقدن بمتوسط اثنين مليجرام من الحديد يومياً. ولذلك، يجب عليهن أن يتناولن كمية مماثلة من الحديد وذلك لتعويض هذه الخسارة. وبالإضافة إلى ذلك، تفقد المرأة حوالي ٥٠٠ مليجرام من الحديد مع كل مرة حمل، مقارنة بخسارة ١٠٠-٤٠٠ ملي غرام من الحديد في كل فترة حيض. وتشمل العواقب المحتملة للأم أعراض تتعلق بالقلب والأوعية الدموية، انخفاض الأداء البدني والعقلي، انخفاض وظائف المناعة، التعب، انخفاض احتياطي الدم، وزيادة الحاجة إلى نقل الدم في فترة النفاس.

الأَمْرَاضُ المَنْقُولَةُ جِنْسِيًّا

الأَمْرَاضُ المَنْقُولَةُ جِنْسِيًّا هِيَ مِنْ أَكْثَرِ الأَمْرَاضِ الَّتِي تَنْتَقِلُ بِالْعَدْوَى، وَتَصِيبُ الْإِنْسَانَ عِنْدَمَا يَقيِمُ اتِّصَالَاً جِنْسِيًّا مَعَ إِنْسَانٍ آخَرَ مُصَابٍ، وَتَسبِبُهَا الجِراثِيمُ وَالتَّطْفِيلِيَّاتُ وَالفِيروِساتُ. هُنَاكَ أَكْثَرُ مِنْ عِشْرِينَ نَوْعاً مِنْ هَذِهِ الأَمْرَاضِ، مِنْ بَيْنِهَا الكَلَامِيديَا، السَّيْلَانُ، الإِيْدِزُ، السَّفْلِسُ، الزَّهْرِيُّ، التَّهَابُ الكَبِدِ الفِيروِسيُّ، وَقَمَلُ العَانَةِ.

الاسباب :

- تَنجُمُ الأَمْرَاضُ المَنْقُولَةُ جِنْسِيًّا عَنِ وَاحِدٍ مِنْ ثَلَاثَةِ أَنْوَاعٍ مِنَ الكَائِنَاتِ الحَيَّةِ :
١. التَّطْفِيلِيَّاتُ: وَهِيَ كَائِنَاتٌ صَغِيرَةٌ جَدًّا تَتَغَذَّى عَلَى حِسَابِ الشَّخْصِ المَصَابِ بِالْعَدْوَى، مَسْبَبَةٌ مَرَضِ قَمَلِ العَانَةِ.
 ٢. الجِراثِيمُ أَوِ البِكْتِيرِيَا : وَهِيَ كَائِنَاتٌ تَتَأَلَّفُ مِنْ خَلِيَّةٍ وَاحِدَةٍ وَتَتَلَصَّقُ فِيهَا بَيْنَهَا كَيْ تَتَغَذَّى عَلَى حِسَابِ جِسْمِ المَصَابِ، مَسْبَبَةٌ مَرَضِ السَّيْلَانِ أَوِ الزَّهْرِيِّ أَوِ الكَلَامِيديَا أَوِ القَرَحِ اللِّينِ.
 ٣. الفِيروِساتُ : وَهِيَ جُزْئِيَّاتٌ مَعْقَدَةٌ يُمْكِنُ أَنْ تَتَكَاثَرَ عِنْدَمَا تَغْزُو خَلَايَا المَصَابِ، مَسْبَبَةٌ مَرَضِ الإِيْدِزِ أَوِ الهَرِيْسِ التَّنَاسَلِيِّ أَوِ الثَّالِيلِ التَّنَاسَلِيَّةِ أَوِ التَّهَابِ الكَبِدِ الفِيروِسيِّ.

الاعراض والعلامات :

تَتَمَثَّلُ الأَعْرَاضُ الرَّئِيسِيَّةُ لِلأَمْرَاضِ المَنْقُولَةِ جِنْسِيًّا فِي التَّالِيِ :

- حَرَقَةٌ عِنْدَ التَّبَوُّلِ.
- حِكَّةٌ فِي المَنْطِقَةِ التَّنَاسَلِيَّةِ.
- افرازات غير طبيعية من العضو التناسلي الذكري أو المهبل.
- تقرحات في المنطقة التناسلية أو حول الشرج أو الفم وتصاحبها أوجاع شديدة.

يُمْكِنُ أَيْضاً أَنْ يَكُونَ مِنْ بَيْنِ عِلَامَاتِ الأَمْرَاضِ الَّتِي تَنْتَقِلُ عَنِ طَرِيقِ مِمَارَسَةِ الجِنْسِ :

- ثَالِيلٌ فِي المَنْطِقَةِ التَّنَاسَلِيَّةِ أَوِ الشَّرْجِيَّةِ.
- أَوْرَامٌ فِي المَنْطِقَةِ التَّنَاسَلِيَّةِ أَوِ الشَّرْجِيَّةِ.
- رَائِحَةٌ نَتْنَةٌ مِنَ المَنْطِقَةِ التَّنَاسَلِيَّةِ.
- أَلَمٌ أَثْنَاءَ التَّغَوُّطِ.

التشخيص :

يتم التشخيص من خلال الفحص الطبي الدقيق والذي يشمل معاينة شاملة للمنطقة التناسلية وجوف الفم والمستقيم، كون الكثير من الأمراض المنقولة جنسياً تصيب الفم والمستقيم، لاسيما عند الأشخاص الذين يمارسون الشذوذ الجنسي كما يتم أخذ مسحة من التقرحات المفتوحة أو من الإفرازات وفحصها للتعرف على الكائنات الدقيقة المرتبطة بالأمراض المنقولة جنسياً، بالإضافة إلى امكانية إجراء اختبار للبول و الدم للبحث عن أمراض مثل الإيدز والزهري.

عند النساء يتم فحص منطقة الحوض، وأخذ مسحات من داخل المهبل و/أو عنق الرحم للبحث عن العدوى.

العلاج :

يساعد الكشف المبكر والتشخيص السليم للأمراض المنقولة جنسياً في سرعة علاجها. وتستخدم المضادات الحيوية عادة لعلاج الأمراض المنقولة جنسياً الناجمة عن الجراثيم أو الطفيليات مثل السيلان والزهري والكلاميديا والتقرح . أما الأمراض الفيروسية المنقولة جنسياً لا يمكن أن تشفى عادة، ويكون الهدف من العلاج في هذه الحالة هو السيطرة على المرض بقدر الامكان، ومن هذه الأمراض الإيدز والهربس والتهاب الكبد الفيروسي.

كما يستخدم العلاج الموضعي لاستئصال الورم اللقمي الناتج عن الأمراض المنقولة جنسياً بواسطة المحاليل، الحرق الكهربائي، التجميد أو شعاع الليزر، بهدف منع انتشار المرض ونقله الى الزوج/ة أو الجنين خلال الولادة.

الوقاية :

إن تجنب العلاقات الجنسية الخارجة عن الاطار الشرعي هو الوسيلة الأمثل للوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً . ويمكن تجنب الإصابة بالعدوى بواسطة وسائل المنع والوقاية المختلفة واعتماد الحيلة والحذر في كل ما يتعلق بإقامة علاقات جنسية، ومن هذه الوسائل :

- الابتعاد عن الممارسات الجنسية الشاذة.
- غسل المنطقة التناسلية بالماء والصابون بعد الجماع، فهذا قد يخلصها من الجراثيم والطفيليات مثل قمل العانة.
- التبول بعد الجماع مباشرة لأنه يمكن أن يساعد في التخلص من بعض الجراثيم التي دخلت في الإحليل.
- تجنب المرأة للدوش المهبلي لأنه يزيل معظم العناصر الطبيعية الواقية الموجودة في المهبل فيزيد من خطر الإصابة بالإيدز.
- استخدام الواقي الذكري دائماً وبشكل صحيح، علماً بأنه لا يوفر حماية كاملة من الإصابة.

المرأة المصابة بالامراض المنقولة جنسياً :

الكثير من النساء اللواتي يصبين بعدوى الأمراض المنقولة جنسياً لا تظهر عليهن أية أعراض، لأن الفترة الزمنية بين التعرض لمسبب المرض وبين التشخيص تكون طويلة، مما يزيد من خطر انتقال المرض وانتشاره في الأعضاء التناسلية الداخلية لديها والإصابة بالتهاب الحوض، مما يسبب لها نوبات متكررة من الأوجاع في أسفل البطن، واضطرابات في الإخصاب والحمل خارج الرحم لانسداد قناتي فالوب كنتيجة ثانوية مترتبة عن الالتهاب (المتدثرة، السيلان). كما أن المرأة الحامل المصابة بأي من الأمراض المنقولة جنسياً، قد تنقل مسبب العدوى الى جنينها عن طريق المشيمة، أو خلال الولادة، وتسبب له بالتالي الإصابة بمرض خطير قد يؤدي للموت.

الكثير من الامراض المنقولة جنسياً ليس لها أعراض يسهل التعرف عليها، وبعضها قد تظهر أعراضه وتختفي، مثل التقرحات والاندفاعات أو الحكات الجلدية والافرازات الغير طبيعية. لكن اختفائها لا يعني بالضرورة أن الشخص قد شفي لان الكثير من الفيروسات تخدم ثم تعاود الهجوم من حين لآخر، لذا على المعرضين لخطر الإصابة بهذه الامراض إجراء فحوص طبية دورية.

سرطان الثدي

هو شكل من أشكال الأمراض السرطانية التي تصيب أنسجة الثدي حيث يجعل الخلايا المصابة به تنمو وتتغير وتتضاعف بصورة عشوائية وقد يصيب الرجال ولكن بنسبة أقل.

عوامل الخطورة :

- طفرات وراثية.
- كبر حجم الثدي.
- السيدات المتدمات في السن (ما فوق الخمسين عاماً).
- وجود تاريخ مرضي للسيدة بتعرضها لسرطان ثدي قديم.
- التعرض للأشعة وخاصة لمنطقة الثدي.
- تأخر سن الأمان بعد سن ٥٥ عاماً.
- قدوم الدورة الشهرية قبل سن ١١ سنة.
- اللاتي تعرضن للعلاج الهرموني لفترات طويلة.
- تاريخ مرضي عائلي - خاصة للقرابة من الدرجة الأولى - سبق إصابتهم بهذا المرض.
- الحمل في سن متأخرة لعمر يناهز الثلاثون عاماً لأول مرة ، اللواتي لم يحملن البتة والغير مرضعات.

أعراض سرطان الثدي :

سرطان الثدي لا يعطى في أول ظهوره أي ألم أو أي مشاكل ولكن مع تقدم الحالة يمكن أن يحدث الآتي

- كتل أو كثافة للمنطقة المحيطة بالثدي والجلد.
- تغيرات في حجم أو شكل الحلمة أو الثدي.
- تغيرات بجلد الثدي ليصبح مثل قشرة البرتقال.
- تورم في جلد الثدي ويكون لونه أحمر.
- إفرازات من الحلمة، ألم وثقل في الثدي ودخول الحلمة داخل الثدي.

التشخيص :

- الفحص الطبي.
- الأشعة على الثدي.
- موجات صوتية على الثدي.
- عينة جراحية.

العلاج :

يعتمد العلاج أساساً على حجم و مكان الورم في الثدي ، وعلى النتائج المعملية وكذلك على سن السيدة وصحتها ودرجة انتشار الورم ويتمثل في :

- علاج موضعي ويشمل الجراحة والعلاج الإشعاعي.
- علاج شامل ويشمل العلاج الكيميائي والعلاج الهرموني.

كما يمكن للسيدة أن تخضع لنوع واحد من العلاج أو نوعين معاً.

التأهيل بعد العملية :

ويتمثل في مساعدة السيدة المريضة أن تعود بسرعة إلى نشاطها الطبيعي عن طريق الاعتناء بصحتها وكذلك عن طريق ممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة وللمساعدة في استعادة حركة العضلات في اليدين والكتف ولتخفيف الألم في منطقة الرقبة ويجب بدء التمارين الرياضية بعد انتهاء العملية بيومين وتبدأ بسيطة ثم تزداد بعد ذلك.

المتابعة الدورية وتشمل :

- فحص الثديين والصدر والجلد والرقبة.
- أشعة على الثديين على فترات.
- فحص الثدي الأخر إذا كان سليماً من قبل.

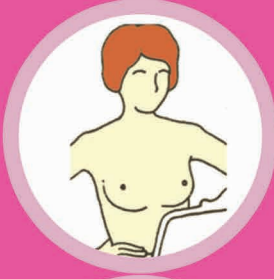
المعايشة مع المرض :

إن تشخيص أورام الثدي قد يكون له أثر في حياة المرأة ويسبب لها اكتئاب وخوف حيث تؤكد أن توفر العزيمة النفسية لدى المرأة التي تصاب بالمرض يؤثر بشكل كبير على نتائج معالجة هذا المرض لذا نشدد على أهمية التواصل بين المريضة من جهة وبين أقاربها والطبيب المعالج من جهة أخرى. وبعض السيدات يشعرن بقلق من الالتحاق بالعمل أو تكوين أسرة لذا ننصح الأهل والأقارب بالقيام بتشجيع المصابة بالمرض على الاهتمام بنفسها وإيداء الإعجاب بها وبارادتها وإعطائها الانطباع بأنكم لاحظتم بأنها تبدو بشكل أفضل وإشراك المريضة بنفس النشاطات التي يقومون بها والتي لا يكون لها علاقة بالمرض وبإمضاء ساعات طويلة معها رغم تحسن وضعها الصحي.

ملاحظة

سرطان الثدي ثاني سبب لوفيات السرطان عند النساء بعد سرطان الرئة

آلية الفحص الذاتي لسرطان الثدي



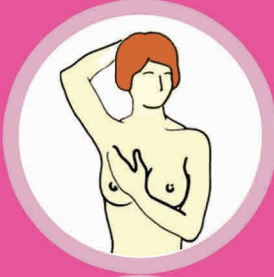
1 قفي أمام المرأة ولاحظي أية تغيرات على شكل الثديين أو حجمهما أو الجلد أو إذا كان هناك ضمور في الحلمة



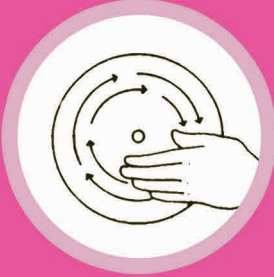
2 ارفعي ذراعيك ولاحظي نفس التغيرات مرة أخرى تحسسي أي كتلة صلبة أو إفرازات غير طبيعية فيهما.



3 هذا الفحص يتم أثناء الإستحمام ، قفي أو اجلسي، استخدمي الصابون ليعطيك إحساس أفضل بأية تغيرات.



4 استخدمي اليد اليسرى لفحص الثدي الأيمن والعكس، مستخدمة راحة الأصابع وليس أطرافها.



5 اعتبري ثديك كالساعة، مبتدئة من الساعة ١٢ واتجاه حركة الفحص كاتجاه عقارب الساعة.



6

قومي بتحريك أصابعك بحركة لولبية باتجاه عقارب الساعة وأنزلي أصابعك حتى تصلي إلى الحلمة، يجب أن تضغطي بشيء من القوة حتى تشعرى بالأنسجة الموجودة تحت الجلد وافحصي.

7

استلقي على ظهرك كما في الصورة والتزمي بالفحص كما ذكر سابقاً في الصورة (٥-٦)

8

افحصي منطقة الثدي الخارجية والجانبية الواقعة تحت الإبط.

ينبغي أن يتم هذا الفحص شهرياً من قبل جميع النساء، فوق سن الـ 20 بعد مرور 7 أيام من توقف الدورة الشهرية أما الاتي انقطع عندهن الطمث عليهن القيام بالفحص في نفس اليوم من كل شهر.



تَوَاصَل



جمعية الثقافة والفكر الحر

The Culture & Free Thought Association

فلسطين - خان يونس - حي الامل - شارع الرحمة

0 8 2 0 5 1 2 9 9

0 8 2 0 7 5 9 2 9

فاكس رقم 082067299

وعلي البريد الالكتروني

cfta@palnet.com

الموقع الالكتروني:

www.cfta-ps.org

هذا العمل تم بالشراكة مع مركز العمل التنموي معاً

ويعمم من Cordaid & HS Collective



BUILDING FLOURISHING COMMUNITIES



مركز العمل التنموي / معاً



© جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة 2015
جمعية الثقافة والفكر الحر