

مملكة البحرين
وزارة الصحة



الفحص قبل الزواج
مدخل الأسرة الآمن

صرخت مريض بفقر الدم المنجلي

يا دمائي المنجلية أنت في جسمي أذية
غلطة الآباء أنت وأنا صرت الضحية
فحياتي اليوم منك تحت أقدام المنية
آه ما أفسى حياتي يا دمائي المنجلية

الشاعر المرحوم / حبيب منصور

رقم الناشر الدولي ISBN 99901-18-12-4
رقم الإيداع بإدارة المكتبات العامة د.ع. ٤٢٣٨/٤٢٠٠٤م

الفحص قبل الزواج مدخل الأسرة الآمن



إعداد

الدكتورة منى الشيخ الحمود

الدكتور فاروق الزربا

الدكتورة سونيا بهرام

الدكتورة هناء الفايز

الدكتورة زينب الحسن

الفحص قبل الزواج مدخل الأسرة الآمن



٥	المقدمة
٧	إلزامية الفحص قبل الزواج
٧	تعريف الفحص قبل الزواج
٨	الإجراءات المتبعة لإتمام الفحص قبل الزواج
٩	الإقرار
١٠	الأمراض الوراثية
١١	مرض فقر الدم المنجلي (الأنيميا المنجلية)
١٢	الثلاسيميا (أنيميا البحر المتوسط)
١٤	الأمراض المعدية تناسليا
١٤	الزهري
١٥	السيلان
١٥	التهاب الكبد الفيروسي غمط ب
١٦	فقدان المناعة المكتسبة (الإيدز)
١٧	الأنماط الصحية السليمة / صحة وحيوية
١٧	الغذاء الصحي
١٩	ممارسة الرياضة
٢٠	التدخين وخطره على الأسرة
٢٢	وسائل تنظيم الحمل
٢٤	همسة في أذن الزوجين

المقدمة

إن فهم قوانين الوراثة يساعد في تجنب الأمراض الوراثية وتقليل الإصابة بها قدر الإمكان وتوفير حماية للأجيال القادمة من أخطارها وشرورها، كما أن الإسلام الحنيف وضع لنا الأسس العامة والممكنة للمحافظة على حياتنا وحياة أطفالنا إذ يقول الله عز وجل { **وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَةً ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا** } {النساء: ٩} وكما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ﷺ ((**تخبروا لنطفكم وانكحوا الأكفاء وأنكحوا إليهم**)) وفي حديث آخر ((**كفى بالمرء أن يضيع من يعول**))، فالعقل السليم في الجسم السليم. من هنا تأتي أهمية الفحص قبل الزواج وهي خدمة مهمة لكل مقبل على الزواج تحقيقاً لما أمرنا به ديننا الحنيف من أجل بناء أسرة سليمة يتمتع أفرادها بالصحة والعافية التي يطمح إليها الجميع من أجل جيل سليم.

لقد شرع الدين الإسلامي الزواج ووضع له ضوابط وقوانين من أجل تحقيق حياة زوجية سعيدة آمنة، فالأسرة هي اللبنة الأولى وهي عماد المجتمع، فإن صح تكوينها صح بناء المجتمع بأكمله، كما قال سبحانه وتعالى في محكم التنزيل { **وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ** } {الروم: ٢١}. ولما كان الزواج في الإسلام يمثل ركيزة أساسية وميثاقاً غليظاً لذا وجب علينا الوفاء بجميع لوازمه ومقتضياته.

وأهمها الوقوف قليلاً لعرف مدى المسؤولية الكبيرة التي يتحملها المقدم على الزواج بالنسبة إلى أطفاله وإلى من ولاه الله أمرهم، فهم أمانة عنده يجب عليه رعايتهم والعناية بهم، ولا يحل له التفريط في شيء من حقوقهم، وقد قال الله سبحانه وتعالى { **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَخُونُوا اللَّهَ**

وَالرَّسُولَ وَتَخُونُوا أَمَانَاتِكُمْ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ } {الأنفال: ٢٧}. وقال أيضاً { **إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ خَوَّانٍ كَفُورٍ** } {الحج: ٣٨}. وقال النبي ﷺ ((**كلكم راع، وكلكم مسئول عن رعيته**)).

إن الأمراض المختلفة قد تؤثر تأثيراً كبيراً على حياة الفرد، ولكن الأمراض الوراثية وأهمها أمراض الدم فإن لها الدور الأكبر في تغيير مسار واستقرار الأسرة خاصة والمجتمع عامة وتشكل عبئاً نفسياً واقتصادياً واجتماعياً على الأسرة والدولة بأكملها.

إن الهدف من الفحص قبل الزواج هو اكتشاف وجود المورثات الجينية الخاصة ببعض الأمراض بين المقبلين على الزواج بنسبة ٩٥%، واستطلاع مدى احتمال الإصابة بها، مع تقديم النصح والمشورة على ضوء النتائج لا بقصد منع الطرفين المقبلين على الزواج من الاقتران بل بقصد تقديم الدعم النفسي والاجتماعي من قبل فريق عمل مختص، ويتم ذلك كله في سرية تامة، بالإضافة إلى تزويد المقبلين على الزواج بالتنوع حول بعض الأسس السليمة والمبادئ العلمية لبناء أسرة سليمة.

أخي وأختي ..

معا .. يدكم بيدنا نجتاز الخطر .. ونعبر لمستقبل أفضل بأجيال لا تعرف المرض، تصديقا لقوله سبحانه وتعالى { **الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا** } {الكهف: ٤٦}.

فسارع أخي وأختي لحجز موعد للفحص الطبي قبل الزواج، ولا تترددوا لحظة في اتخاذ القرار السليم لبداية سليمة في طريق بناء وتأسيس أسرة رصيدها الصحة والعافية.

وقفنا الله وإياكم لما فيه خير وصلاح هذا الوطن.

إلزامية الفحص قبل الزواج

استنادا للمرسوم بقانون رقم ١١ الصادر ٢٠٠٤/٦/٢٢ الذي ينص على إلزامية الفحص الطبي للطرفين المقبلين على الزواج والذي يشمل فحص بعض الأمراض الوراثية والمعدية. فقد أقرت وزارة الصحة مشروع الفحص قبل الزواج على كل مقبل على الزواج ووضعت له القوانين والأسس والضوابط التي تكفل تنفيذه بما يتمشى مع المرسوم، وحرصت على القيام به بشكل حضاري وسليم للحفاظ على النفس وسلامتها كما حث عليه ديننا الحنيف.

تعريف الفحص قبل الزواج

هو فحص وقائي يقدم للمقبلين على الزواج ويشمل الفحص السريري وإجراء بعض فحوص الدم المخبرية والتي تهدف إلى تقليل نسبة انتشار الإصابة بأمراض الدم الوراثية الشائعة في البحرين وأهمها فقر الدم المنجلي (الأنيميا المنجلية) والثلاسيميا، بالإضافة إلى أهداف أخرى، نذكر منها:

١) اكتشاف بعض الأمراض الوراثية الأخرى وتقديم المشورة حولها.

٢) الاكتشاف المبكر لبعض الأمراض التناسلية المعدية وعلاجها وتقديم المشورة فيما يخص طرق الوقاية منها والحد من انتشارها.

٣) رفع الوعي الصحي بين المقبلين على الزواج فيما يخص الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة وأساليب منع الحمل المختلفة وأنماط الحياة السليمة.

٤) تقديم المشورة والدعم الصحي والنفسي والاجتماعي للطرفين.

الإجراءات المتبعة لإتمام الفحص قبل الزواج

الفحص الطبي قبل الزواج ضروري لإتمام إجراءات عقد النكاح، لذا فهو ملزم للطرفين.

- ١) يتم فحص الطرفين المقبلين على الزواج في مركز واحد فقط يختاره الطرفان.
- ٢) يتوجه الطرفان معا للمركز الصحي التابع لأحدهما مع أهمية اصطحاب البطاقة السكانية الخاصة بكل منهما.
- ٣) يتم حجز موعد من قسم رعاية الأمومة والطفولة مع ضرورة الالتزام بالموعد المحدد.
- ٤) مراجعة الطرفين معا لممرضة صحة المجتمع في الموعد المسبق تحديده لفحص قبل الزواج ملء البيانات الخاصة بما في استمارة الفحص الطبي والتوقيع على إقرار طلب خدمة الفحص قبل الزواج.
- ٥) يتم توجيه الطرفين لعمل الفحوصات المخبرية الضرورية.
- ٦) حجز موعد لمراجعة الطبيب لإجراء الفحص الطبي السريري ومراجعة النتائج المخبرية.
- ٧) بعد فحص الطبيب لكلا الطرفين كل على حدة والإطلاع على نتائج الفحوص الخاصة بهما يقوم الطبيب بمناقشة النتائج النهائية معهما على انفراد ومن ثم مع كلا الطرفين مجتمعين بعد موافقتهم وتقديم النصح والمشورة اللازمة لهما، وقد يتم تحويل بعض الحالات إلى الرعاية الثانوية.
- ٨) يوقع كلا الطرفين على استمارة الفحص والتي تفيد أن الطبيب ناقش النتائج معهما وقدم لهما المشورة.
- ٩) يتم إصدار شهادة رسمية لهما توضح أنهما أتما إجراءات الفحص قبل الزواج (دون ذكر النتائج) وذلك لتقديمها للمأذون الشرعي لإتمام إجراءات عقد النكاح (علما بأنه لن يتم عقد النكاح بدون حصول الطرفين على هذه الشهادة).

الإقرار

أقر بموافقتي على إجراء الفحص الطبي قبل الزواج والذي يشمل فحص الأمراض الدم الوراثية (فقر الدم المنجلي والثلاسيميا) والكشف عن أمراض تناسلية معدية مثل (التهاب الكبد ب والإيدز) وأي فحوص أخرى تكون ضرورية يحددها الطبيب. هذا وأني على علم بأن الفحص محدود في طبيعته كما أن الفحص لا يشمل القدرة على الإنجاب أو ضمان خلو أطفالي من مثل هذه الأمراض. وإني أخلي وزارة الصحة وموظفيها من أي تبعات ناتجة عن هذا الفحص، كما أوافق على مناقشة النتائج مع الطرف الآخر.

I hereby give my consent to undertake the premarital examination and counseling which includes genetic blood diseases such as sickle cell and thalassemia, some sexual transmitted diseases and any other test that may be necessary. I understand that the test is limited and will not cover all problems; also, it will not test my ability to have children. I understand that the Ministry of Health will not be responsible for any failure of the results; and the results will be discussed with me and with my spouse.

الأمراض الوراثية

العوامل الوراثية هي أساس تكوين الإنسان، وهي التي تتحكم في توريث ونقل صفاته من جيل إلى جيل، سواء كانت هذه الصفات طبيعية أو مرضية، وقد بين لنا ديننا الإسلامي الحنيف الأسس العامة للمحافظة على حياتنا وحياة أطفالنا بقوله سبحانه وتعالى (ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة) فللجسم الصحيح أثر كبير في حياة الإنسان وسلامة تفكيره، والعافية هي من أفضل ما أنعم الله به علينا.

والأمراض الوراثية هي التي تصيب الفرد من جراء انتقالها من الآباء إلى الأبناء في حال إصابة أو حمل أحد الأبوين أو كلاهما للمورثات المستولة عن المرض والتي تؤثر سلبا على صحة الفرد والمجتمع.

إن معرفة التاريخ المرضي لعائلة الطرفين وتنبيه الطبيب لوجود مرض ما، بجانب الفحص الطبي وإجراء التحاليل المخبرية تمكنه من تقديم المشورة بشكل أفضل، علما بأن هناك حالات يصعب الكشف عنها بإجراء تحليل الدم فقط.

ولكون منطقة حوض المتوسط والشرق الأوسط تعاني من مشكلة أمراض الدم الوراثية، ومملكة البحرين جزء من هذه المنطقة فقد قامت وزارة الصحة بتنفيذ مشروع الفحص قبل الزواج من أجل الحد من انتشار الأمراض الأكثر شيوعا في المملكة والمتمثلة بفقر الدم المنجلي والثلاسيميا أو التقليل من الإصابة بها.

مرض فقر الدم المنجلي (الأنيميا المنجلية)

فقر الدم المنجلي مرض وراثي يسبب نوعا من فقر الدم المزمن، ينجم عن خلل في خضاب الدم (الهيموجلوبين) الموجود في كريات الدم الحمراء، والخضاب هو المسؤول عن حمل الأكسجين إلى جميع أنحاء الجسم.

يرجع تسمية هذا المرض إلى إصابة كريات الدم الحمراء، وتغيير شكلها بحيث تتحول إلى هلالية الشكل (منجلية)، وهذا الخلل يكون مسئولاً عن ضعف قدرة كريات الدم الحمراء على حمل الأكسجين إلى خلايا الجسم المختلفة وتعذر انسياب الدم في الأوعية الدموية، كما ينتج عن ذلك سهولة تكسر كريات الدم الحمراء وهبوط في نسبة هيموجلوبين الدم الذي يؤدي إلى فقر الدم (الأنيميا)، ويؤدي ذلك إلى قصور في النمو وعدم القدرة على مواصلة الأنشطة الحياتية مع الإصابة باليرقان.

وغالبا ما تظهر أعراض هذا المرض في سن الطفولة وتستمر مدى الحياة، وقد يكون الشخص حاملا للمرض دون ظهور أعراض أو دلائل وإنما يتم تشخيصه بتحليل الدم مخبريا، وتجنب الإصابة به أمر ممكن في المستقبل للأجيال القادمة.

يسبب هذا المرض نوبات من الآلام المبرحة وهي أكثر الأعراض شيوعا، ويعتقد أن سببها انسداد أوعية الدم الصغيرة والدقيقة بكتل الدم الحمراء.

الثلاسيميا (أنيميا البحر المتوسط)

مرض ينتشر بكثرة خصوصا في بلاد البحر الأبيض المتوسط والشرق الأوسط وجنوب آسيا، ولهذا يعرف باسم أنيميا البحر المتوسط. وهو يصيب نخاع العظمي المصنع للدم بخلل يؤدي إلى عجزه عن تصنيع الكمية الكافية من خضاب الدم (الهيموجلوبين) وتكون كريات الدم المنتجة من نخاع العظم ضعيفة جدا، مما يؤدي إلى فقر دم شديد (أنيميا حادة). وقد عرف في بداية القرن العشرين (عام ١٩٢٥) بأنه مرض تضخم الطحال عند الأطفال مع فقر الدم ومن هنا عرف باسم الثلاسيميا ويصاحبه تشوهات بالعظام.

تبدأ أعراض المرض مبكرا قبل بلوغ الطفل العامين، ومن أعراضه شحوب في الوجه وصعوبة بالتنفس والإجهاد السريع ونقص في النمو يصاحبه تضخم في الطحال وضعف في نمو العظام وتشوهها، وغالبا ما يبدأ التشوه في عظام الوجنتين والجبهة.

هناك أنواع ودرجات متعددة من الثلاسيميا تتراوح بين النوع الشديد والمتوسط والحامل للعامل الوراثي. ويحتاج المصاب بالنوع الشديد منه إلى نقل الدم المتكرر شهريا وتكون حياتهم دائما في خطر.



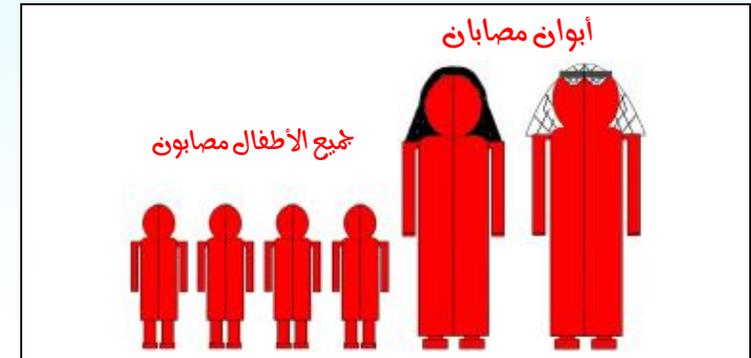
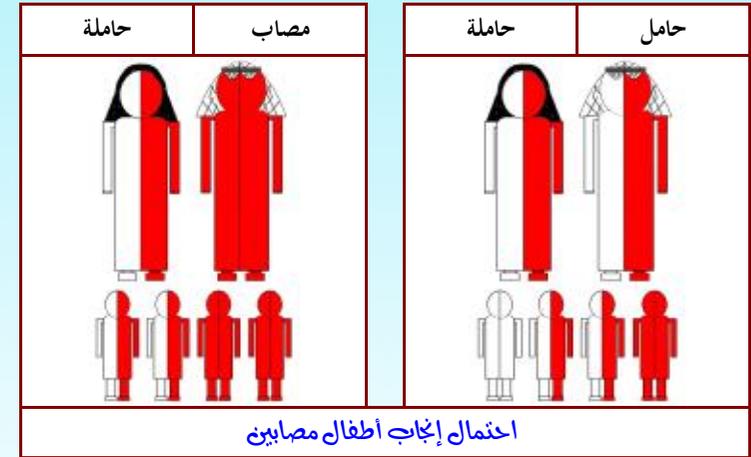
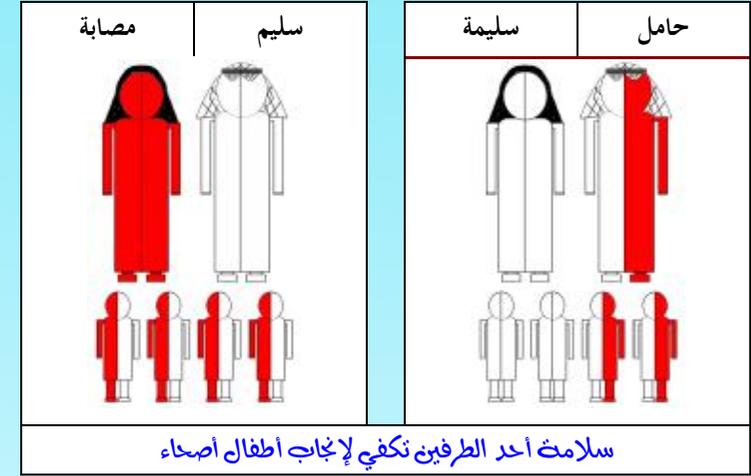
الأمراض المعديّة تناسلياً

هي الأمراض التي تصيب الفرد نتيجة الاتصال الجنسي بشخص آخر مصاب، ومسبباتها مختلفة منها (البكتيريا والفيروسات والطفيليات وغيرها). تنتقل هذه المجموعة من الأمراض بطرق مختلفة أيضاً، وتكمن الخطورة بأن يكون المصاب بهذه الأمراض مصاباً دون شعوره بها وبخاصة مرض الزهري والإيدز والتهاب الكبد الفيروسي نمط ب ويكون معدياً دون علمه. ويهتما هنا بعض منها والتي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي ومن أهمها - الزهري والسيلان والتهاب الكبد الفيروسي نمط ب ونقص المناعة المكتسبة (الإيدز).

الزهري

الزهري هو مرض تناسلي، سببه ميكروب حلزوني الشكل يشبه الخيط الرفيع، يصيب جميع أجزاء الجسم ويحدث به إصابات مختلفة ذات صور متعددة، ويعد الاتصال الجنسي المباشر بين المريض والسليم السبب الرئيسي لانتقال العدوى بنسبة ٩٠% من الحالات. أما الحالات الأخرى فغالبا ما تحدث العدوى من الأم المصابة بهذا المرض إلى طفلها عن طريق الحبل السري.

تتراوح فترة الحضانة فيه من ٢-٤ أسابيع من بداية العدوى. وتظهر أعراضه على مراحل ثلاث، وتمثل المرحلة الأولى بظهور قرحة غير مؤلمة وتختفي تلقائياً خلال بضعة أسابيع، لتظهر في المرحلة الثانية بقع حمراء وردية على كامل الجسم بعد مرور شهر إلى شهرين، وتتميز أيضاً بأنها غير مصحوبة بحكة؛ ويصاحبها مضاعفات جهة، وصداع شديد، وفي هذه الفترة يكون المصاب شديد العدوى. وأما المرحلة الثالثة فتبدأ بعد سنوات وتتميز بمضاعفات بالغة، وقد تفضي إلى الموت.



يتم علاج المريض بالمضادات الحيوية الفعالة في المراحل الأولى مع مراعاة اتخاذ الحیطة والحذر واستخدام الطرق الوقائية للاتصال الجنسي المباشر كاستخدام العازل الذكري حين استكمال العلاج.

السبلان

هو من الأمراض التي يسببها نوع من البكتيريا المسماة "الغونوكوكس" وهي منتشرة بصورة كبيرة في جميع أنحاء العالم.

ينتقل هذا المرض عادة بالاتصال الجنسي المباشر ويكفي ملامسة بسيطة للأغشية للإصابة به. وقد يشتكي المصاب به بإفرازات صديدية من مجرى البول عند الرجال أو المهبل عند النساء، مما يسبب آلاما حادة وحرقة عند التبول عند الرجال، وغالبا لا يصاحبه أعراض عند النساء. ويتم علاجه بعد الفحص المخبري بالمضادات الحيوية الفعالة مع أخذ الحیطة والإجراءات الوقائية اللازمة للاتصال الجنسي المباشر (استخدام العازل الذكري).

التهاب الكبد الفيروسي نمط ب

هو التهاب فيروسي معد، وله تأثير خاص على الكبد. ينتقل الفيروس عن طريق الدم غالبا من خلال نقل الدم الملوث أو استخدام الأبر الملوثة بالفيروس كما ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي المباشر.

يتواجد الفيروس في الكبد والعصارة الصفراوية واللعاب والحيوانات المنوية والإفرازات المهبلية. وفي حال اكتشاف هذا الفيروس لدى أحد الطرفين المقبلين على الزواج ينصح بإعطاء ٣ جرعات من التطعيم للطرف الآخر للوقاية من المرض. كما ينصح باستخدام العازل الذكري في

حال الاتصال الجنسي حتى استكمال جرعات التطعيم وإجراء الفحص للأجسام المضادة للتطعيم. والتطعيم ضد فيروس التهاب الكبد الفيروسي نمط ب يقي من الإصابة بهذا المرض.

فقدان المناعة املتسبة (الإيدز)

الإيدز مرض متلازمة العوز المناعي المكتسب يسببه فيروس العوز المناعي البشري (HIV) وينتقل هذا المرض عن طريق الاتصال الجنسي المباشر والشذوذ الجنسي واستخدام الإبر الملوثة كما ينتقل عن طريق نقل الدم ومشتقاته وكذلك من الأم المصابة إلى طفلها عن طريق الحبل السري وأثناء الولادة أو بعدها وعن طريق الرضاعة الطبيعية (الحليب).

تتراوح مدة حضانة المرض من ٦ شهور إلى ١٠ سنوات أو أكثر وهي المدة التي يحتاجها الفيروس حتى ظهور الأعراض، وتقتصر عند الأطفال. وإذا أصيب به الإنسان فإنه يبقى طوال حياته معديا لغيره.

ولعدم وجود العلاج الشافي لهذا المرض حتى الآن ينصح باستخدام الطرق الوقائية عند الاتصال الجنسي (العازل الذكري) والابتعاد عن المسببات السالف ذكرها.

* استخدام العازل الذكري يقلل من احتمال الإصابة بفيروس نقص المناعة (الإيدز) ولكن لا يمنع.

الأنماط الصحية السليمة / صحة وجوية

عرفت منظمة الصحة العالمية مفهوم الصحة الشامل على أنه حالة من التمام بدنياً وعقلياً واجتماعياً ونفسياً وروحياً لا مجرد انتفاء المرض أو العجز. وتؤكد كذلك على أن خلق العادات الصحية السليمة أكثر فائدة وجدوى في مرحلة الطفولة والمراهقة عنها في منتصف العمر وبعد استنفال العادات الخاطئة التي يصعب تغييرها. إذ إن الصحة لا يعوضها شيء، فالمرء لا يحتاج إلى تجربة شخصية مريرة لتغيير أحد السلوكيات الخاطئة بل حيداً لو تم التغيير قبل حدوث أي عارض، فإدراك الخطورة أمر هام لا بد من التشجيع عليه ومن ثم استشعار قيمة الصحة التي هي أمانة تتطلب المحافظة عليها إذ قال عز وجل في محكم الكتاب {وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ} {البقرة: ١٩٥}.

إن أبرز قواعد أنماط الحياة الصحية هي التغذية السليمة وممارسة الرياضة بانتظام والامتناع عن التدخين وتعاطي الكحول والابتعاد عن الممارسات الجنسية غير المشروعة والحصول على قسط كاف من النوم، والمحافظة على النظافة الشخصية والنظافة العامة ومراعاة أمور السلامة للوقاية من الحوادث والتعامل الصحيح مع التوتر وإجراء الفحوص الذاتية الدورية.

الغذاء الصحي

ربما يعتبر سوء التغذية والأمراض الناتجة عنها مؤشراً لتأخر الشعوب وضعف إنتاجها، وعلى العكس فنجد أن رفاهية الشعوب وتقدمها تقف وراءها صحة جيدة للأفراد وغذاء متكامل سليم. فالعقل السليم في الجسم السليم. وحتى يوصف غذاؤك بأنه صحي، فلا بد أن تجتمع به عدة شروط، ألا وهي اكتمال عناصره الغذائية بحسب السن والجنس والحالة الفسيولوجية. ولتضمن لنفسك ولأسرتك نظاماً غذائياً سليماً فإننا نوصيك بما يلي:

§ تجنب استخدام الزيوت الحيوانية أو السمن المهدرج عند طهي الطعام، وتجنب تناول الأطعمة الغنية بالكوليسترول والحرص على نزع الشحم الزائد عن اللحم، وإزالة جلد الدجاج قبل الطهي واستخدام الحليب قليل الدسم.

§ تأجيل تناول الشاي ساعتين بعد الأكل على الأقل للمحافظة على امتصاص الحديد لتفادي الإصابة بفقر الدم الحديدي.

§ تجنب استعمال السكر المضاف لأن ذلك يزيد من الوزن والتقليل من ملح الطعام أثناء الطهي لأن ذلك يساعد على زيادة فقد العناصر الغذائية في الكثير من الأطعمة.

§ الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالألياف والفيتامينات والأملاح والكالسيوم مثل الخضار والفاكهة وخبز الردة الأسمر (النخالة) والحليب، لأنها قليلة السعرات الحرارية وتشعرك بالشبع وتنظم الأمعاء وتجنبك هشاشة العظام .



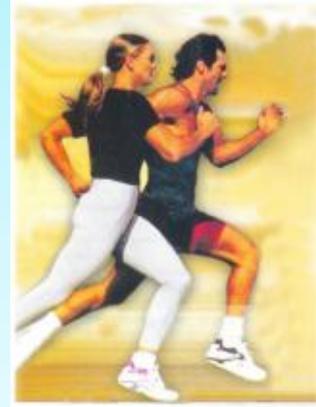
الحمل والرضاع

تختلف الزيادة في وزن الحامل من امرأة إلى أخرى ولكن الزيادة الطبيعية طيلة فترة الحمل يجب أن لا تزيد عن ١٢,٥ كجم، وهي حوالي ٢٠% من وزن الحامل قبل الحمل. وتتصح الأم المرضع أن تحرص على تناول الغذاء المتوازن وأن تكثر من الحليب والسوائل أثناء فترة الإرضاع الخالص والتي ينصح أن تمتد إلى ٦ شهور بعد الولادة.

كما أن الرضاعة الطبيعية هي أفضل غذاء للطفل، حيث توفر له كل ما يلزم من المواد الغذائية لنموه بجانب الإشباع العاطفي. فالطفل الذي يتم إرضاعه طبيعياً لا يحتاج إلى سوائل أو أغذية حتى بداية الفطام.

ممارسة الرياضة

إن ممارسة النشاط الجسماني بالطريقة التي تناسب تكوين الجسم البشري كما خلقه الله، والابتعاد عن حياة الخمول يساعد على منع أو تأجيل حدوث مضاعفات السكري المزمنة والأمراض السرطانية والوفيات المبكرة الناتجة عن أمراض القلب التاجية وما ينجم عن ذلك من إصابات ووفيات. إن الاعتقاد بأن الحمية الغذائية وحدها كافية في معالجة المشاكل الصحية، اعتقاد خاطئ، ويمكن أن تؤدي الحمية الغذائية المتشددة إلى آثار ضارة، إذا لم تقترن بنشاط جسماني مبرمج، لذا فإن ممارسة النشاط الجسماني المدروس هو أحد الأركان الثلاثة في الوقاية السليمة.



صنفت منظمة الصحة العالمية الكسل والخمول كثاني أهم الأسباب المرضية في الدول المتقدمة بعد التبغ. وتشدد المنظمة على أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على الأقل لمدة ٣٠ دقيقة يوميًا، وتؤكد على دورها في إبعاد شبح الأمراض الفتاكة كالسكري وإصابات القلب وغيرها من المشكلات المصاحبة لزيادة الوزن. ويتراوح النشاط الجسماني بين تحريك العضلات أثناء الجلوس في الكرسي وبين ممارسة الرياضة البدنية العنيفة.

وهناك وسائل متعددة لمن يعيشون حياة تخلو من الفعالية الجسمانية لزيادة نشاطهم الجسماني وإعادة الثقة بقدراتهم على ممارسة هذا النشاط، مثل القيام بمجهود عضلي أثناء العمل وعدم استخدام المصعد الكهربائي، ووضع السيارة في موقف بعيد عن موقع العمل لممارسة رياضة المشي كل يوم، والاستفادة من مضامير المشي الموزعة في أنحاء البلاد، وتشجيع الأبناء من الاستمتاع بالبرامج الرياضية في المدارس والجامعات وفي المتزهات.

التدخين وخطره على الأسرة

لقد أصبح التدخين جانحة عالمية كثيرة الأبعاد، دون أن تقوم دلائل واضحة تشير إلى انحساره. ولقد ثبت باليقين العلمي القاطع أن التبغ يمثل خطراً جسيماً على المدخنين أنفسهم وعلى غير المدخنين الذين يستشقون الدخان الذي يطلقه أو ينفثه المدخنون، هذا يعني أن في التدخين تعدي على الصحة، يمارسه المرء على نفسه عندما يدخن فيضر بصحته، ويوردها موارد الهلاك، ويضر بصحة الآخرين، لأن المدخن يؤدي أهله وأطفاله ومن حوله. ويعتبر خبراء منظمة الصحة العالمية أن التدخين من أهم العوامل المسببة للسرطانات والالتهابات القصبية المزمنة وانتفاخ الرئة وقصور الدورة الدموية وانسداد الأوعية الدموية في الأطراف. كل ذلك يثبت أن التدخين ضار بالنفس والعقل والمال. وديننا الإسلامي يعتمد أساساً على مبدأ "لا ضرر ولا ضرار".

إدمان التبغ

النيكوتين أسرع مادة يمكن إدمانها، وسيجارة واحدة فقط كفيلاً بإيقاعنا في الفخ مدى الحياة. وكل جرعة من النيكوتين تصل إلى الدماغ عبر الرئة بسرعة أكبر حتى من الهيروين الذي يحقن في الدم. ونظراً لسرعة انخفاض نسبة النيكوتين في الدم بمعدل نصف الكمية خلال نصف ساعة من تدخين السيجارة، وإلى ربع الكمية بعد ساعة، فإن هذا يفسر التدخين المتواصل للمدخن.

التدخين والخصوبة

يعتبر التدخين عاملاً من العوامل المؤثرة في تأخير الإنجاب وإن لم يكن سبباً مباشراً للعقم، بسبب ما يحتويه من مواد سامة تلعب دوراً غير مباشر على الخصوبة والقدرة على الإنجاب وبلوغ المرأة سن اليأس (Menopause) في سن مبكرة.

أما بالنسبة لتأثير التدخين على خصوبة الرجل فقد أجريت أبحاث عديدة على السائل المنوي أثبتت التأثير العكسي للمواد السامة في التبغ على الحيوانات المنوية من حيث عددها في السائل المنوي وأشكالها ونشاطها، وبالتالي على الخصوبة.

أثر التدخين على الحامل والأجنة والأطفال

يزداد خطر التدخين عند الأم الحامل ويلاحظ أنه يرتبط مع زيادة خطر الإجهاض، ونقص وزن الوليد، ويعوق نمو الطفل جسدياً وعقلياً. ويعتبر تدخين الوالدين عاملاً في متلازمة وفاة الطفل الفجائية، كما أنه يرتبط بزيادة الإصابة بالأمراض التنفسية.



رسالة أخيرة

فالخدر الخدر أيها الكبار .. لأنكم تورثون صغاركم وأحياءكم عادة الإدمان. فالخاسر الوحيد هو الإنسان ! .. سيان أن يكون قد دخّن يارادته أو رغماً عنه.

فكروا ملياً قبل أن تمتد يد أي منكم إلى سيجارة تشعلونها فتدخنونها، لأن هذه بداية طريق تدمرون فيه صحتكم وصحة أبنائكم، وشروع في إدمان يصعب عليكم الفكك من إسهاره.

وسائل تنظيم الحمل

هناك عدة أسباب مختلفة تستدعي استعمال وسائل تنظيم الحمل مؤقتاً لفترة معينة، الهدف منها الحفاظ على صحة كل من الأم والطفل، ومن أكثر هذه الوسائل أماناً واستعمالاً، أقراص منع الحمل واللولب ولكل من هذه الوسائل مميزاتا وبعض الأعراض الجانبية التي تزول بعد فترة من استعمالها حتى يتأقلم الجسم معها.

الوسائل المختلفة لتنظيم الحمل وهي موانع طبيعية وأخرى طبية.

الموانع الطبيعية

- (١) الرضاعة: تؤدي الرضاعة الطبيعية في الغالب إلى تهيب نشاط البيض وبالتالي لا تخرج البويضة للتلقيح ويشترط في هذه الطريقة الاستمرار في إدرار الحليب الذي يعتمد على رضاعة الطفل المستمرة من ثدي الأم. وهذه الطريقة لا تعطي حماية مضمونة مائة في المائة.
- (٢) القذف الخارجي: قذف السائل المنوي خارج رحم المرأة ونسبة الحمل فيها ١٠ لكل ١٠٠ امرأة في السنة.
- (٣) فترة الأمان: تعتمد هذه الطريقة أساساً على التقويم الشهري ومطابقتها مع الدورة الشهرية للمرأة حتى يتم تحديد موعد التبويض ولا بد من تسجيل حوالي ١٢ دورة شهرية حتى يمكن تحديد موعد التبويض بالضبط. ونسبة الحمل فيها حوالي ٣٥ لكل ١٠٠ امرأة في السنة.

الموانع الطبية



- (١) موانع موضعية مثل:
 - § العازل الذكري
 - § الحاجز المهيلي
 - § كريمات موضعية
 - § اللولب وهو أكثر هذه الموانع أماناً واستعمالاً (نسبة الحمل مع وجود اللولب امرأتان من كل ١٠٠ امرأة في السنة).

تعمل حبوب منع الحمل على منع خروج البويضة من المبيض وزيادة لزوجة إفرازات عنق الرحم التي تحول دون مرور الحيوانات المنوية إلى رحم المرأة ومنع تجهيز جدار الرحم لاستقبال البويضة. تعطى الهرمونات على شكل:

(أ) أقراص منع الحمل:

§ ثنائية الهرمون (الاستروجين + البروجستيرون) - تتكون حبوب منع الحمل من هرمونات الاستروجين والبروجستيرون بجرعات متفاوتة ومنها حبوب لا تؤثر كثيراً على إدرار الحليب، ونسبة الحمل فيها ٠,٢٥% لكل ١٠٠ امرأة في العام بمعنى أن تحمل امرأة واحدة في كل ٤٠٠ امرأة في السنة.

§ أحادية الهرمون (البرجستيرون) - وهناك أقراص تحتوي على هرمون البروجستيرون فقط الذي لا يؤثر على إدرار الحليب وبالتالي يعطى للمرأة المرضع، ونسبة الحمل فيها ١,٢ لكل ١٠٠ امرأة في السنة بمعنى أنه يحدث الحمل في ستة سيدات من ٥٠٠ سيدة في السنة

ولكيفية استعمال الحبوب وسوف يوضح لك الطبيب الذي يصرف لك الحبوب النوع والطريقة الخاصة باستعمالها ويجب تنفيذ تعليمات الطبيب بكل دقة وعناية

(ب) حقن

§ عادة تعطى كل ثلاثة شهور. وهنا وقد تحدث الاضطرابات في الدورة في حوالي ٥٠% من السيدات على شكل نزيف مهلي بسيط أو تتوقف العادة الشهرية في حوالي ٣٠% من السيدات وتعود الدورة إلى طبيعتها خلال ٣ - ٩ شهور من توقف إعطاء الحقن.



(٣) التعقيم للرجال وربط قنوات فالوب للنساء وهذه الطريقة لا تستعمل إلا في حالات طبية خاصة تكون فيها حياة المرأة مهددة إذا حدث الحمل.

همسة في أذن الزوجين

ضعوا نصب أعينكم وأنتم مقدمون على الزواج أن

"درهم وقاية خير من قنطار علاج"

وليكن قراركم إجراء فحص قبل الزواج مدخلا لأسرة آمنة سعيدة.



للمزيد من المعلومات وللإجابة على تساؤلاتكم يمكنكم الاتصال بـ:

§ قسم رعاية الطفل والأم بمركزكم الصحي

§ أخصائية التثقيف الصحي بالمركز التابع لكم

§ الخط الساخن لقسم التثقيف الصحي بوزارة الصحة على هاتف ١٧٢٧٩٦١٠