

016

2001

المعرفة طريق الوقاية

سلسلة تعنى بتعزيز الصحة بصورها الصندوق الوقفي للتنمية الصحية بدولة الكويت



سن التغيير

ليس اليأس.. لكن بداية لمرحلة جديدة..!

دولة الكويت

الأمانة العامة للأوقاف

الصندوق الوقفي للتنمية الصحية



جميع الحقوق محفوظة والتصرفات المالية محفوظة

للمنتج الوقفي للتنمية الصحية وذلك لتأيد

القادر داخل دولة الكويت وعالمها © 2001

رقم الكتاب ISBN 99906-36-14-1

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



لم يعد من المقبول طبياً الآن استخدام لفظ (سن اليأس) لوصف المرأة التي قاربت الخمسين عاماً من العمر.. فتلك التسمية تعود إلى سنوات طويلة لم يكن متوسط الأعمار فيها يجاوز 60 عاماً. ونحن الآن في عصر جديد ارتفع فيه متوسط عمر الإنسان إلى 76 عاماً تقريبا. بل ويتوقع له ان يصل إلى 83 عاماً في المتوسط بحلول عام 2050. ومتوسط عمر المرأة أكثر من عمر الرجل عادة بسنوات تتراوح بين 5-10 سنوات. وهناك الآن اربعة نساء من بين كل خمسة معمرين تجاوزوا عمر المائة عام (Centenarians) وذلك بفضل ارادة الله عز وجل الذي خلق المرأة وأمدّها بهرمون الاستروجين الذي يوفر لها حماية اضافية من بعض امراض امهيا امراض الشرايين التاجية بالقلب. نحن الآن في عصر نسمى فيه تلك المرحلة الحساسة من حياة المرأة ونطلق عليها

(مرحلة التقدير) وهي مرحلة لم تعد مرتبطة بالضرورة بامراض معينة أو فقدان لبعض من أوجه الحياة ومباهجها. لكنها ايضا مرحلة تحتاج إلى ادراك ووعي وتفهم وربما قد تحتاج لبعض من العقاقير امهيا الهرمونات البديلة أو ما يطلق عليه طبيا (Hormone replacement therapy) أو اختصارا (HRT) وهذه العقاقير قد جعلت حياة المرأة في تلك المرحلة أفضل وأيسر غير انها كباقي الأدوية تحتاج إلى وعي تام لكي لا تصبح سلاحاً ذو حدين. وهناك ايضا العديد من العقاقير غير الهرمونية التي يمكن للمرأة استخدامها لتتغلب على الاعراض غير المحيية والمميزة لتلك المرحلة.

يؤكد اليابانيون ان لديهم أعلى معدل للمعمرين وخاصة من بين النساء. ويرجعون طول أعمارهن إلى أوزانهم المعتدلة ونشاطهن البدني وممارستهن للرياضة حتى في عمر التسعين عاماً. إضافة إلى غذاء يعتمد على الخضروات الكثيرة والألياف الغذائية والحبوب الكاملة والقليل من اللحوم الحمراء التي يفضلن الأسماك عنها. كما انهن لا يدخن ولا يتناولن الكحوليات ويتمتعن برائحة اشجار الكرز والغابات الخضراء على مدار العام. لكن الأطباء هناك يؤكدون بان الأجيال الحالية التي تلهت ساعات طويلة وسط تلوث وضوضاء المدينة بحنا عن فرص قليلة، قد لا تكون شيوخهم مثل الآباء والأجداد.. تلك دعوة لكل مواطن ومواطنة بقراءة متأنية لذلك الكتيب وهدفنا هو المعرفة.. فالمعرفة الآن أكثر ضرورة من أي وقت مضى.

د. عبدالوهاب سليمان الفوزان

رئيس مجلس إدارة

الصندوق الوقفي للتنمية الصحية



ماذا يحدث التغيير..!

مع اكتمال تكوين الجنين (الأثنى) تكون البويضات التي سنتجها المرأة طوال حياتها قد اكتملت في المبيضين ولا يقل عددها عن 5 مليون بويضة. ومع سن البلوغ يبدأ الطمث أو (الدورة الشهرية) ويتكرر شهريا حوالي 400 مرة في العمر بداية من مرحلة الطمث الأولى وحتى آخر دورة شهرية عند عمر الخمسين عاماً تقريباً. وتتصور النساء ان سن التغيير أو (البأس) يبدأ عندما تتوقف الدورة الشهرية تماما وذلك أمر غير حقيقي لان توقف الطمث هو نهاية لتغيرات تدريجية تبدأ منذ عمر الثلاثين. مع بلوغ المرأة فإن المبيضين والغدة النخامية (الموجودة اسفل المخ) اضافة إلى غدد صماء أخرى تتحكم في افراز الهرمونات الأنثوية وأهمها الاستروجين (Estrogen) والبروجسترون (Progesterone). وتقل خصوبة المرأة تدريجياً بعد عمر الثلاثين. وكلما قلت كميات الهرمونات المضرة كلما قلت فرصة تخصيب البويضات. والسنوات السابقة لمرحلة التغيير تسمى علمياً بمرحلة ما قبل التغيير أو ما حول التغيير (Premenopause or around menopause) وهي مرحلة تتميز بارتفاعات وانخفاضات غير متناسقة في معدل هرمون الاستروجين أو هرمون الإنوثة. وهذا الهرمون له دور اساسي في تشكيل ونضوج الاعضاء التناسلية الأنثوية، تنظيم الدورة الشهرية اضافة إلى تأشيرته في سلامة ووظائف اعضاء بالجسم كالعظام، الدماغ، الأوعية الدموية، الجلد وغيرها. ويقلل هذا الهرمون من أخطار اصابة المرأة بأمراض القلب، هشاشة العظام وبعض امراض المفاصل بشرط ان يبقى معدته متوازناً. أما نقصه فيؤدي لبعض التغيرات المرضية التي قد تصيب المرأة في مرحلة التغيير.



هل يعني توقف الطمث التقدم بالعمر..!

لم الجب امثلاً منذ اربعين عاماً.. لكن لدي أحفاد والعين استمتع بصحبتهم..

ويلفيرا دول
(75 عاماً)



للتقدم بالعمر أعراض ومظاهر عديدة من بينهما بلاشك توقف الطمث، لكن العلماء يؤكدون ان تلك التغيرات لا تقاس بالسنوات حيث انها تراكم لتعدد من العوامل منها ما هو وراثي ومنها ما يرتبط بالظروف البيئية والمعيشة والتكوين البدني والنفسي للمرأة، إضافة إلى طريقة الحياة. وهكذا فمن الممكن ان تكون امرأة في الستين من عمرها اصغر فسيولوجياً من امرأة أخرى في الخمسين اعتماداً على فهم الطرق المثالية للحياة الصحية المتوازنة.

أهم أعراض مرحلة ما قبل التغيير: (Premenopause)

الأسوء على الإطلاق.. هو عدم تلقيهم اشارة بأن الزمن لن يعود إلى الوراء وأن عليها تقبل التغييرات. وبإمكانها عمل الكثير للتغلب من تلك التغييرات، بل والإستمتاع بمرحلة جديدة من الحياة.

د. مادلين جيلدفور

الولايات المتحدة الأمريكية



- عدم انتظام الدورة الشهرية.
- متاعب مجرى البول والمساالك التناسلية.
- نقص المشاعر الجنسية.
- زيادة ضربات القلب.
- القلق، العصبية والاكتئاب.
- الام المفاصل.
- تغير المزاج والصداع.
- زيادة الوزن والعتيان.
- اضطرابات النوم.

ماذا يجري في مرحلة التغيير..!

عمليا فإن الأطباء يؤكدون وصول المرأة إلى مرحلة التغيير عندما يتوقف الطمث لمدة سنة كاملة وهو أمر عادة ما يحدث في عمر 45-55 عاماً ويمتوسط عمر 51 عاماً. لكن ذلك قد يحدث مبكراً وخاصة لدى المدخنات. وقد يحدث التغيير حتى قبل الاربعين عاماً نتيجة عوامل بعضها وراثي وبعضها الآخر نتيجة لأمراض منها ما هو خطر. والنساء اللاتي تم ازالة مبايضهن جراحياً أو تلقين علاجاً اشعاعياً أو كيميائياً هن بالطبع اكثر عرضة للتغيير المبكر أو ما يعرف عملياً باسم (Premenopause)...

• عدم انتظام الدورة الشهرية.. وهو أمر معتاد خلال مرحلة ما قبل التغيير وقد يصاحب ذلك النزف المهيلي المتقطع وهنا لا بد من الحذر لأن ذلك قد يكون عارضاً تحذيراً لأمراض خطيرة مثل السرطان أو الأورام الحميدة بالرحم ونزول مجرد قطرات من الدم عقب الجماع) هو أمر يستدعي طلب المشورة الطبية.

• الشعور بالسخونة (Hot Flashes).. وتعاني حوالي 75% من النساء من هذه الظاهرة خلال مرحلة التغيير والتي تحدث نتيجة تأثر منطقة بالمخ تسمى بمنطقة (تحت السرير) وهي المتعلقة بالمسؤولة عن التحكم بحرارة الجسم بالتغييرات الحادة في معدل هرمون الاستروجين. وعادة ما تزداد معاناة المرأة من الشعور بالسخونة في العام أو العامين التاليين لمرحلة التغيير وبعدها تختفي هذه المعاناة.

• اضطرابات النوم.. صعوبة الخلود إلى النوم أو الاستيقاظ المتكرر اثناء الليل هي اعراض معتادة اثناء هذه المرحلة ويميل بعض الأطباء إلى الربط بينها وبين نوبات الشعور بالسخونة لكن آخرين لا ينصرون امكانية هذه العلاقة.

• التغييرات المزاجية.. الاكتئاب، الاحباط، التوتر وسرعة الاستئارة، تلك التغييرات امور معتادة وتعود إلى التغييرات الهرمونية غير ان مشاعر المرأة واحاسيسها هي العامل الأكثر تأثيراً في حدوث تلك التغييرات. لذلك فعلى الزوج في تلك المرحلة مسئولية واضحة في إعادة الثقة لزوجته ومنحها الحنان والمحبة.



- **تغيرات مهبلية..** مع تدني معدلات هرمون الاستروجين فإن الغشية المهبل تصبح اقل سمكا واقل مرونة واقل اضرارا وهي تغيرات تجعل من (الجماع) امراً له مصاعبه.
- **تدني الخصوية..** وهو امر يديهي نظراً لتدني عدد البويضات وتدني معدل الهرمون في آن واحد. لكن على المرأة الحذر لان احتمالية الحمل حتى مع عدم النظام الدورية الشهرية هو احتمال قائم، والحمل في هذه المرحلة هو امر له مخاطره الصحية على المرأة وعلى الجنين.
- **تغيرات بالجلد..** مع تدني معدل هرمون الاستروجين فان مادة الكولاجين تقل بالجلد. وهي المادة التي تمنح الجلد طراوته وليونته، وهكذا تعاني المرأة بعد سن التغيير من قلة سماكة الجلد والتجاعيد وجفاف الجلد.
- **وتغيرات اخرى..** قد تعاني المرأة من اعراض متفرقة منها التعرق الزائد، احتقان الثديين والشعور بالألم عند تعرضهما للضغط، زيادة الشهية للطعام أو قلةتها، الشعور بالارهاق والتعب وربما تساقط الشعر. وجميع هذه الاعراض قد ترتبط بالتغيرات الهرمونية غير ان العوامل النفسية قد تلعب دورها في تكريس الشعور بها بصورة مبالغ بها.

تخلصي أو قللي من الاعراض غير المستحبة..

نضم مسئولياتك كمجدة وزوجة وام
ساعدني في تجاوز متاعب التغيير.

ديورا جاكسون
(58 عاماً)



اهمل يوميا ساهمة كاملة في حديقة
منزلي. وهو امر ممتع نفسياً ومفيد
صحياً أو هكذا نصحتني الطبيبة..

كاترين فوب
(52 عاماً)



ستد ثلاثين عاماً ولي نظامي الغذائي
ونشاطي اليومي وبرنامجي لتضخم
الطبيبي الدوري.

جينيفر كلايد
(74 عاماً)



• **لتقليل معاناتك من الشعور بالسخونة..** تضادي الانتقال من مكان لآخر تختلف فيه درجة الحرارة وعلى سبيل المثال لا تقلبي من مكان مكيف إلى الجو الخارجي اثناء فترات الظهيرة الحارة، اختاري ملابس مناسبة لا تزيد من درجة حرارة جسمك. لا تتناولي الاغذية الغنية بالطفل أو البهارات ولا تتناولي سوى الشاي والقهوة الخالية من الكافيين، ومن المفيد تناول الأطعمة الغنية بفيتامين E و B المركب. واستشارة اخصائي التغذية ستفيدك في معرفة الأطعمة المناسبة. التدخين يزيد من متاعبك وشعورك بالسخونة بل وببالي متاعب هذه المرحلة لذلك فالتوقف عن التدخين هو امر لا بد منه. اخيراً تخلصي من التوتر والقلق ومارسي التدريبات والانشطة الرياضية يوميا لمدة نصف ساعة.

• **لتقليل معاناتك من احتقان وآلام الثديين..** وهي اعراض قد تحدث عند تناولك لهرمون الاستروجين منفردا في تلك المرحلة حيث يتسبب في تجمع السوائل بالأنسجة. الطبيب المعالج قد ينصحك بتناول عقار مركب من الاستروجين والبروجسترون. لكن من المفيد ايضا ان تقللي الملح في طعامك وتمارسي الرياضة لفترات امثل يوميا. بالإضافة إلى تناول الكافيين تماما وربما استخدام مشدات للصدر أكثر ليونة.



خمسون عاماً مَحنت على زواجنا
ومرحلة التغيير مرت علينا سوياً
مثل أي مرحلة أخرى من شراكتنا.

ماري برنسيال
(70 عاماً)



علينا أن ننظر دائماً إلى الجوانب
الجيدة في حياتنا. أما العمر فهو
مسألة بيد الله.

فلورا ماكمان
(68 عاماً)



بإمكان الطبيب المعالج وصف
العديد من المسحوظات التي
تسهل للمرأة التغلب على متاعب
تلك المرحلة.

د. ماك سويتل
بريطانيا



• **للتغلب على مصاعب النوم..** احرصى على ارتداء ملابس مناسبة للنوم لا تتسبب في زيادة حرارة الجسم واجعلي درجة حرارة الغرفة تميل إلى البرودة. مارسي الرياضة في فترة لا تقل عن ثلاث ساعات قبل النوم وليس بعد ذلك. تفادي تناول الكافيين تماماً وذلك يتضمن الشاي العادي، القهوة العادية وايضا الشيكولاته (الكاكاو). لا تتناولي وجبات دسمة في العشاء لكن يمكنك تناول كوب من الحليب الدافئ فالحليب غني بمادة تساعدك على النوم وتعرف علمياً باسم (Tryptophan) واخيراً احرصى على حمامك الدافئ قبل النوم بحوالي نصف ساعة وبالطبع حاولي أن يكون موعد نومك ليلاً منتظماً وثابت تقريباً.

• **كوني حذرة..** الآن وفي أسواق الكويت عشرات أو ربما مئات من المركبات العشبية والمكملات الغذائية التي يدعي مروجوها تأثيرها العلاجي لمرحلة التغيير. والعديد من تلك المركبات قد يعرضك لمخاطر صحية. نصيحتنا هي طلب مشورة الطبيب المعالج.

• **للتغلب على متاعب الجماع..** لا حرج فيما نطرحه.. بإمكانك استخدام مرهم أو كريم للتزليق (Lubricant) أو جيلي طبي (K-y jelly) لتسهيل الجماع. ومن الممكن استخدام مرهم الاستروجين المهبلي لأن لها فوائد متعددة على جدار المهبل والاشغية المخاطية المبطنه له. بشرط استشارة الطبيب المعالج.

هل يمر الرجل بمرحلة التغيير أو (الياس)..!

بعد عمر الثلاثين عادة ما يتدني تدريجياً هرمون الذكورة أو (التسترون) عند الرجال بصورة مشابهة لتدني هرمون الاستروجين لدى النساء. لكن التدني لدى الذكور يكون بعتنا نسبياً بدون أي هبوط مفاجئ أو حاد وتبقى قدرة الرجل على الإنجاب حتى بعد أن يتجاوز الستين أو السبعين عاماً. لكن من الممكن للرجال وفي عصر الستين أن يعانون من الشعور بالسخونة وتقلبات المزاج. التوتر، تدني القدرة على التركيز الذهني، الاحباط وكذلك ضعف الانتصاب. ونقص هرمون الذكورة قد يتسبب ايضاً في زيادة الدهون بالجسم ونقص كتلة العضلات وكتلة العظام. إذن فالرجل يمر ايضاً بمرحلة التغيير لكن في سن متأخرة نسبياً. ودون تأثير قدرته على الإنجاب. وقد تعتقد النساء أن الرجال هم افضل حقاً أو أكثر تميزاً بذلك.. لكن الحقيقة عكس ذلك تماماً، فبينما بإمكان النساء تناول الهرمونات العلاجية البديلة HRT فذلك الامر يبدو بالغ الخطورة للرجال..



امراض قد ترتبط بمرحلة التغيير..

• هشاشة (وهن) العظام.. وهو مرض تصبح العظام فيه اقل سمكاً وأكثر ضعفاً. وتحدث تحولاتها تدريجياً منذ عمر الثلاثينات بدون ألم عادة. لكن الكسور العرضية قد تحدث في أي مرحلة. وهن العظام ويصيب النساء بصورة أكبر كثيراً من اصابة الرجال وهو نتيجة مباشرة لنقص وفقدان كتلة العظام وخاصة العظم الاسفنجي مثل عظام الاضلاع، فقرات العمود الفقري وعظام الحوض، وتزداد معدلات اصابة النساء بعد بلوغ الأربعين من العمر نتيجة لنقص هرمون الاستروجين، حيث يفقدن 2-4% من كتلة عظامهن كل عام ويعبر المرض عن نفسه بالانحناء التدريجي للقامة والكسور المتعددة والتي قد تحدث مع سقوط عادي، بل عند القيام بحركات عادية مثل تحريك أثاث المنزل أو الإلتفاف. هناك عوامل عديدة تزيد من خطر الإصابة منها العوامل الوراثية، قلة تناول الأغذية الغنية بفيتامين (D) والكالسيوم، عدم ممارسة الرياضة، التدخين وتناول الكحوليات، قلة التعرض لأشعة الشمس المباشرة، نظم الحمية (الريجيم) غير الصحية وكذلك تناول بعض الأدوية والعقاقير.



مع ضعف وهشاشة العظام، علينا أن نحدد لكل امرأة ما يناسبها من الأنشطة الرياضية ونقسطا لعمرها وقدرتها البدنية وهالتها الصحية العامة وايضاً وفقاً لما تعانيه من امراض اخرى.

د. نيموتي يارور
بريطانيا

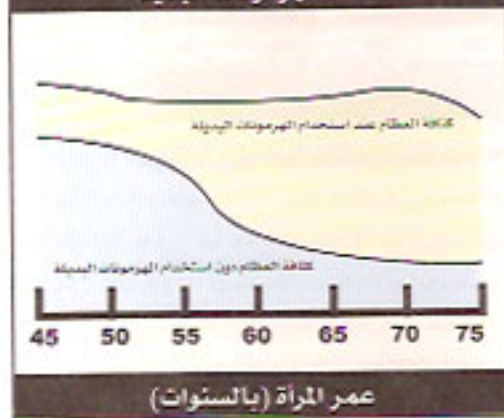


الإصابة بهشاشة العظام يجب أن لا تمنع أي سيدة من ممارسة رياضة مناسبة أو تمارين بدنية لتصبح لها الاحتفاظ بليونة عضلاتها ونشاط دورتها الدموية.

د. نيكولاس كولودا
إيطاليا



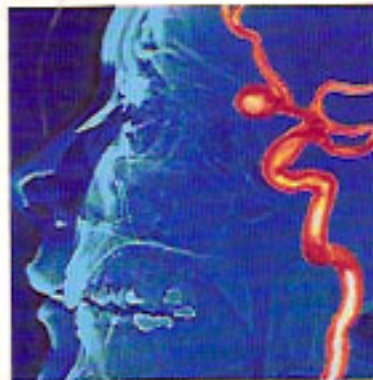
فائدة الهرمونات البديلة



• امراض القلب والأوعية الدموية.. النساء في عمر (60) عاماً هن الأكثر اصابة، والتي تحدث نتيجة ضيق أو انسداد احد الشرايين التاجية التي تغذي عضلة القلب مما يؤدي موت جزء من العضلة يتوقف حجمه على الشريان المسدود. ان نقص هرمون الاستروجين يرتبط مباشرة بارتفاع معدلات الكوليستيرول بالدم، وبالتالي زيادة دهنيات الدم وزيادة خطر الإصابة بتصلب الشرايين وأمراض القلب. التدخين أكثر خطراً على النساء، والمرأة التي تدخن 1-4 سجائر يومياً أكثر



عرضة للإصابة بأمراض جلطة الدم بمقدار 2.5 ضعف غير المدخنات. المرأة المصابة بارتفاع ضغط الدم هي أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب بمقدار 10 أضعاف المرأة ذات ضغط الدم الطبيعي، النساء أكثر عرضة للإصابة بمرض السكر في مرحلة التغيير مما يهددها بخاطر الإصابة بأمراض القلب. يشير العلماء أيضاً إلى أن استخدام حبوب منع الحمل لسنوات طويلة، قد يزيد من خطر الإصابة في تلك المرحلة من العمر، وتشير الدراسات الطبية إلى أن استخدام الهرمون الإحلائي البديل (HRT) قد قلل من وفيات النساء نتيجة أمراض القلب بمعدل 50% على الأقل. وعندما تصلين إلى عمر 45 عاماً فأنت بحاجة إلى فحص طبي دوري كل 12 شهراً يتضمن تحديداً للوزن، فحص لوظائف القلب، قياس لضغط الدم، قياس معدل الدهون والكوليستيرول بالدم، قياس معدل السكر بالدم والبول وربما مشورة الحصالي التغذية طبيب متخصص في امراض النساء.



علينا توعية كل امرأة في مرحلة (التغيير) بأن العلاج بالهرمونات الإحلائية لن يفيها فقط من مخاطر هشاشة العظام وإنما أيضاً من أمراض شرايين القلب ومخاطر تجلط الدم.

ارتفاع ضغط الدم والتدخين، هما العاملان الأخطر على الإطلاق في مرحلة (التغيير) خاصة لو اقترن ذلك بالإصابة بمرض السكر وهي مثالية بالغة الخطورة.

كل إنسان امرأة أو رجل بحاجة إلى نظام غذائي دقيق للغاية بعد عمر الأربعين يوفر له الفيتامينات والمعادن والطاقة ويراعي التقليل من الدهون والسكريات والصوديوم.

د. الفتوي سرورفوز
بريطانيا

د. مارجريت فيترزيل
الولايات المتحدة الأمريكية

د. زمزم الموسى
الكويت

• زيادة الوزن والسمنة.. هناك عوامل عديدة تلعب دورها وتؤدي إلى السمنة، أهمها الإفراط في تناول الطعام والذي يحترق لينتج طاقة تجاوز احتياجات الجسم وهو عامل مسئول عن ما يقارب 90% من حالات السمنة، وكل 3500 سعر حراري تزيد عن حاجة الجسم تعني اختزان كيلو جرام واحد من الدهون تحت الجلد، الكسل والخمول يؤديان إلى السمنة، كما أن السمنة تؤدي إلى الكسل في متواليه وخيمة النتائج، الوراثة أيضاً لها دورها المؤثر ووجود تاريخ عائلي للسمنة لدى الوالدين يعني احتمالية إصابة الأبناء بالسمنة وبمعدلات تتراوح بين 20-30%. أمراض الغدد الصماء فقد تكون سبباً للسمنة غير أن ذلك لا يمثل سوى 5% من الحالات. والنساء أكثر عرضة للسمنة من الرجال.



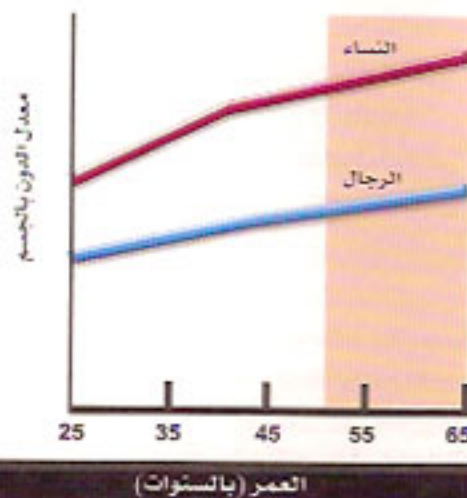
ومع تقدم العمر وقلة المجهود البدني للمرأة وعدم ممارسة الرياضة تزداد معدلات السمنة وزيادة الوزن لدى ما يقارب 30% من النساء على مستوى العالم و70% على مستوى دولة الكويت.. وبصورة عامة فإن جسم المرأة في العشرينين يحتزن حوالي 19% من وزنه في صورة دهون، وتصل تلك النسبة إلى 32% في عمر الخمسين، ترتبط السمنة بارتفاع معدل الدهون الضارة والكوليسترول بالدم، ارتفاع معدل السكر بالدم. أيضاً ترتبط السمنة بارتفاع ضغط الدم، خطر الإصابة بأمراض القلب، وللسمنة علاقة مباشرة بزيادة معدلات الإصابة بأورام الثدي، الرحم والمبيضين والأمعاء الغليظة. تذكر أيضاً أن التدخين له علاقة وثيقة بالسمنة إضافة إلى مخاطره الأخرى.

الطبيعية زاخرة بالفيتامينات من المصادر الغذائية التي توفر للجسم احتياجاته الغذائية ولا تسبب السمنة، ومن بينها ما يصلح لعلاج التشنجات بجلد وشعر البشرة في مرحلة التشنج، بل وأيضاً لعلاج بعض المتاعب الجنسية التي قد تعانيتها.

د. فيكتور كوتون
بيجيكا



علاقة العمر بالسمنة



• التهابات المسالك البولية والتناسلية.. يؤكد الخبراء ان امرأة واحدة من بين كل 3 نساء، تعاني من تلك الالتهابات مرة واحدة في حياتها على الأقل.. وبعد عمر الأربعين تزداد احتمالية الإصابة بتلك الالتهابات خاصة التهاب المثانة البولية وإهمال تلك الالتهابات قد يؤدي لخضاعفات خطيرة. هل تعانيين من التبول المتكرر أو المتقطع أو المصحوب بالألم.. هل تشعرين بالألم أثناء المعاشرة الزوجية.. هل تعانيين من ألم بالبطن أو الخاضرة.. هل تلاحظين تغير لون البول أو رائحته.. هل تلاحظين إفرازات مهبلية غير اعتيادية.. أيضاً هناك أعراض أخرى مثل الحمى، الغثيان أو القيء، وقد يحدث الالتهاب دون أعراض ملحوظة، تماماً كما يحدث مع نف مليون امرأة أميركية كل عام. الوقاية خير من العلاج وتشمل النظافة الشخصية الدائمة، وعقب المعاشرة الزوجية (الحرص على التبول والتشعيف بدقة). ومن الجديهي ان العفة الزوجية المتبادلة بين الزوجين تلعب دوراً هاماً في منع حدوث وتناقل تلك الالتهابات.

• أورام الثديين.. على الرغم من ان سرطان الثدي قد يصيب الرجال، الا انه أكثر أنواع السرطان انتشاراً بين النساء وتحدث 80% من حالات الإصابة بعد عمر الأربعين. ونشير الإحصائيات الصحية إلى أن امرأة واحدة من بين كل 11 بريطانية تصاب بسرطان الثدي. وهناك عوامل عديدة تلعب دوراً في حدوث هذا المرض منها العوامل الوراثية، الخلل

الهرموني ما بعد الأربعين من عمر المرأة السمنة، تناول الدهون بكثرة، قلة تناول الفاكهة والخضروات، والتدخين. وفي واقع الأمر فهناك علامات تحذيرية على المرأة الإنتباه لها مثل ظهور أي تضخم أو ورم بأي جزء من الثدي أو تحت الابطين، خروج أي افراز من الحلمت بصورة غير اعتيادية أو أي تغيير بشكل، ملمس أو لون الجلد بالثديين، تزداد احتمالية الإصابة لدى النساء ممن لم يحملن الا بعد عمر الثلاثين ومن عاتين من التهابات مزمنة بالثديين، بينما تقل معدلات الإصابة لدى النساء ممن ارضعن أطفالهن من الثدي وكافية لا تقل عن 12 شهراً لكل طفل، لحسن الحظ فإن معظم أورام الثديين ليست خبيثة ويؤكد الباحثون في معهد السرطان القومي الأميركي ان ثمانية من بين كل عشرة أورام بالثدي هي أورام حميدة، ومن الضروري لكل امرأة ان تتعلم طرق الفحص الذاتي لثدييها وان تجربها بانتظام منذ شبابها المبكر. أخيراً فإن الخبراء بعيادات (مايوكلينيك) يقترحون نظاماً للفحوصات الدورية..

- ابتداء من عمر الثلاثين، يجب اجراء فحص طبي دوري (عادي) لدى طبيب مختص كل 3 سنوات.
- ابتداء من عمر الاربعين، يجب اجراء هذا الفحص الدوري سنوياً وبإمكان طبيبك تقدير مدى حاجتك لإجراء فحص درجة توتر الثدي (مامو جرام - Mammogram) وهو فحص بسيط للغاية لا يستغرق أكثر من 15 دقيقة.
- ابتداء من عمر الخمسين يجب اجراء فحص الماموجرام دورياً كل عام على الأقل مرة، ومن الممكن للطبيب المختص ان يجري أيضاً فحص تحسس حرارة الثدي (ثيرموغرام) لو وجد حاجة مثبتة لذلك. ولتذكركي ان الاكتشاف المبكر لأي أورام بالثديين، يمثل ضرورة صحية بالغة قبل امتداده، وتكون الحالة قابلة غالباً للعلاج.

• **أورام الرحم والمبيضين..** قد يصيب السرطان عنق الرحم أو (بطانة) جسم الرحم، أو كلاهما، غير ان معدلات الإصابة تزداد بشدة بعد عمر الأربعين، كما أن الإلتهابات المزمنة بالجهاز التناسلي قد تصهد مثل تلك الإصابة، كذلك اهمال النظافة الشخصية أو عدم الإلتزام بالأخلاقيات والممارسات السوية. وهناك مؤشرات تحذيرية للإصابة اهمها الإفرازات المهبلية غير العادية، النزف المهبلي غير الدوري وخاصة الذي يعقب الإتصال الجنسي (الجماع)، والتشخيص المبكر مثل تلك الأورام وقبل امتدادها كفيل بعلاج وشفاء كل المصابات بالسرطان المبكر بعنق الرحم، وحوالي 75% من المصابات بسرطان الرحم. وينصحك المختصون بالفحص الدوري وخاصة عند وجود أي مؤشرات تحذيرية. أما سرطان المبيض فإنه يصيب 10 نساء من بين كل 1000 امرأة امريكية فوق الأربعين، والتشخيص المبكر يكاد يكون الأمل الوحيد في الشفاء، وعلى المرأة الإنتباه إلى المؤشرات التحذيرية والتي تشمل أي الام غير محددة بالبطن، النزيف الدموي المهبلي غير المعتاد (وخاصة الذي يعقب الحيض) ومرة أخرى فإن لفحص الدوري بعد الأربعين هو ضرورة لتوقفي هذه المخاطر.

اضطرابات الدورة الشهرية في مرحلة التغيير وخاصة في كمية الحيض و مواعده، قد تتسبب في عدم إدراك المرأة لتفارق بين دم الحيض ودم النزف المهبلي والذي قد يعود لأسباب بالغة الخطورة في هذه المرحلة.



ومن واجبنا كأطباء تدريب المرأة على التمييز بين الحيض وأي دم آخر مع حثها على طلب المشورة الطبية دون تردد والحصول على الفحوصات الدورية.



د. مارينا لورفيدوف
المجر

ما هو العلاج الهرموني الأمثل لحالتك..!

هناك العديد من الأساليب العلاجية والتي سيختار طبيبك المعالج ما يناسب حاجتك. ونقدم لكل سيدة بعضاً من مزايا العلاج الهرموني البديل (HRT) .. وايضا مخاطره.

مضار محتملة للعلاج الهرموني البديل

- النزف الرحمي.
- زيادة احتمالية الإصابة بسرطان الثدي والرحم.
- زيادة احتمالية الإصابة بالجلطة.
- احتقان الثديين وزيادة اختزان السوائل.
- الصداع وزيادة الدهون الثلاثية بالدم.
- زيادة احتمالية الإصابة بأمراض الحوصلة المرارية.
- زيادة احتمالية الإصابة بقرحة المرئ.

فوائد العلاج الهرموني البديل

- يقلل من مخاطر الإصابة بهشاشة العظام.
- يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.
- يقلل من مخاطر ارتفاع الكوليستيرول بالدم.
- يقلل من مخاطر الإصابة بجلطة المخ.
- يقلل من مخاطر الإصابة بمرض (اللزهايمر).
- يقلل من مخاطر الإصابة بسرطان الثدي.
- يقلل من المتاعب التنفسيية لمرحلة التغيير.

تتكون مرحلة التغيير بداية لمرحلة جديدة..

تناولي غذاء متوازناً به القليل من الدهون والكثير من الخضروات الطازجة وكميات معتدلة من الفاكهة الطازجة والشبويات، لكنه غني بالألياف الغذائية والفيتامينات، قللي من الملح وتناولي الشاي والقهوة الخالية من الكافيين. اما التدخين فهو اقصر الطرق نحو المرض. مارسي الرياضة يومياً لمدة 30 دقيقة وخاصة المشي ولا بأس من استخدام الأجهزة الرياضية المنزلية. اخدي إلى النوم في مواعيد ثابتة وبما لا يجاوز 8 ساعات يومياً، تابعي وزنك وضغط دمك بالأجهزة المنزلية وربما ايضاً معدل السكر بالدم، احرصي على فحص الثدييك ذاتياً. إتبعي برنامجاً دورياً للفحص العظمي. قللي من اعتمادك على الخدم وتحركي اكثر. واخيراً مارسي حياتك بصورة طبيعية فمزال امامك المزيد من العمر بإذن الله.

واخيراً.. للغلاف قصة..؟

لست بحاجة إلى التوتر أو القلق
فأنت لست ورقة ذابلة ولم تفقدي
رونقك.. لكنك بحاجة إلى تفهم
مرحلة جديدة وطريق جديد
تؤدين فيه مسؤوليات جديدة ربما
أهم من أي وقت مضى..!



سلسلة المعرفة طريق الوقاية

- الحساسية والربو الشعبي
- لين العظام
- مرض السكر (006)
- فقر الدم (008)
- شرحة المعدة (009)
- الأم الصدر (012)
- الأم المفاصل (013)
- الأزمات القلبية (014)
- حوادث الطرق
- صحتك في السفر
- صحتك في رمضان
- صحتك في الحج
- صحتك في البر
- أسنانك ... مرآة صحتك
- ارتفاع ضغط الدم (017)
- إدمان النيكوتين (005)
- إدمان الكحوليات (004)
- المخدرات الطبيعية (001)
- المخدرات المصنعة (002)
- المخدرات التخليقية (003)
- التفاحة والكمثرى
- كيف تستعيد رشافتك
- غداؤك والسعرات الحرارية
- الأم الرأس والرقبة (010)
- الام الظهر (011)
- الرجل بعد الخمسين
- سن التغيير (016)
- الفتاة وعمر الزهور
- هشاشة العظام (020)
- اللحوم والأمراض (007)
- الطفيليات المعوية
- متلازمة دوان
- الإستساح
- سلامة المولود (019)
- الرضاعة الطبيعية
- المعاناة والأمل
- الأمراض المتناقلة عبر الجنس
- شلل الأطفال
- المنشطات وشن الكمال
- الإكتئاب (015)
- سرطان البروستاتا (018)
- الوقاية من السرطان
- مرض الليشمانيا
- مرض البروسيلا
- الأسلحة الكيماوية والبيولوجية

تطلب أياً من تلك الإصدارات المجانية.. يرجى مراسلة

الصندوق الوقفي للتنمية الصحية

فاكس 2532642 بريد الكتروني afhd@ayna.com

شارك معنا من خلال اقتناك

صدقة جارية
لخدمة الدين والمجتمع

بقيمة
دك
ومضاعفاته

السهم الوقفي

هاتف: 804777 (00962) - فاكس: 2532642 (00962)
عنوان المراسلة: حريب - 482 النصفاء - الرمز البريدي 13005 الكويت
رقم حساب الصندوق: 1101370448 - بنك التمويل الكويتي - الفرع أبو نسي

الأمانة العامة للأوقاف
الصندوق الوقفي للتنمية الصحية

