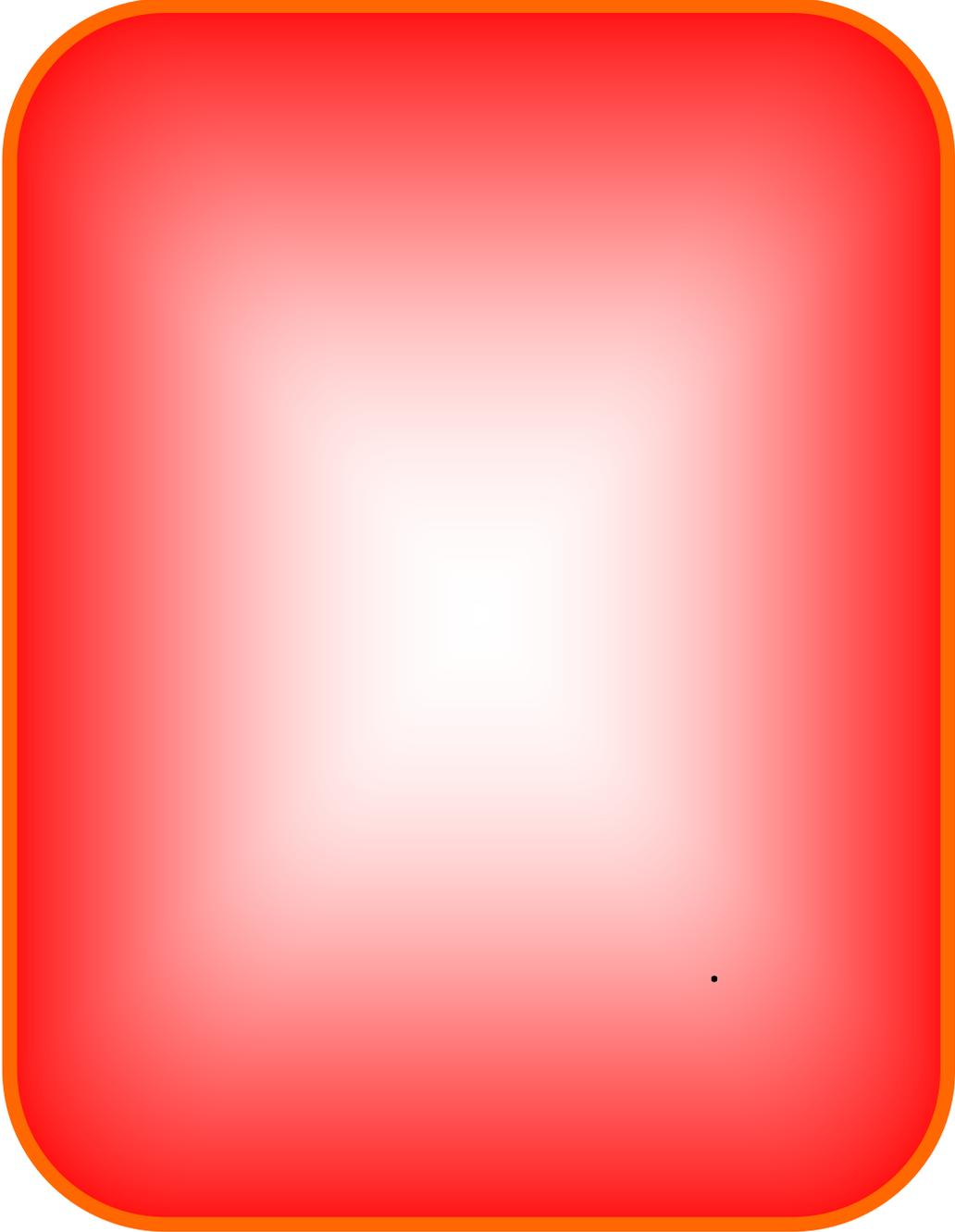




جمعية التنمية الصحية والبيئية

مشروع الدعم الفني والمؤسسي للمنظمات غير الحكومية لتنفيذ وثيقة بكين





جمعية التنمية الصحية والبيئية

مشروع الدعم الفني والمؤسسي للمنظمات غير الحكومية لتنفيذ وثيقة بكين

## تقديم

انبثق مشروع الدعم الفني والمؤسسي للمنظمات غير الحكومية لتنفيذ وثيقة بكين عن مؤتمر المرأة العالمي في بكين عام ١٩٩٥، وبدأ تنفيذ المشروع عام ١٩٩٧ بدعم من منظمة الأمم المتحدة للأطفال "يونيسيف".

نجحت المرحلة الأولى في تطوير ست خطط عمل دارت حول ستة محاور هي: تعليم المرأة وصحة المرأة، ومقاومة العنف ضد المرأة ورفع الوعي بحقوق المرأة، ورفع العبء عن المرأة المعيلة ومساواة الطفلة بالطفل.

وفي إطار المرحلة الثالثة من المشروع والذي تشرف على تنفيذه جمعية التنمية الصحية والبيئية في سبع محافظات هي: أسوان - قنا - أسيوط - سوهاج - المنيا - الإسكندرية - القاهرة، تم تفعيل عدد من الأنشطة والتدخلات الجغرافية التي ارتبطت بمحور الطفلة. وذلك في إطار مبادرة سيدة مصر الأولى السيدة الفاضلة/سوزان مبارك بإعلان عام ٢٠٠٣ عام الفتاة المصرية. وقد جاءت هذه الأنشطة والتدخلات في ظل المناخ السائد والاتجاهات الاجتماعية الغير منصفة للفتيات.

أهداف أنشطة محور الطفلة:

تم التخطيط لهذه الأنشطة للمساهمة في رفع الوعي لدى الفتيات والمجتمع ككل بضرورة القضاء على أشكال التمييز والعنف من منظور حقوق الإنسان، وكذلك للمساهمة في الدعوة لحماية حقوق الطفلة ورفع الوعي باحتياجاتها وإمكانياتها وحثها على معرفة كافة حقوقها وممارستها وبالتالي تفعيل وتعظيم دورها داخل مجتمعاتها.

هذا الكتيب:

في هذا الإطار يأتي هذا الكتيب الذي أعدته الاستاذة الدكتورة هند أبو السعود خطاب بهدف التعرض لعدد من القضايا الصحية التي تهم الفتيات و الفتيان لتزويدهم بالمعلومات الأساسية التي يحتاجون إليها في هذه السن - ما بين سن البلوغ و مرحلة الشباب - و التوعية بالمشكلات التي يمكن أن يتعرضوا لها و كيفية مواجهتها.

**جمعية التنمية الصحية والبيئية**

## مقدمة

يعتبر سن البلوغ ومرحلة الشباب في جميع المجتمعات من أشد الفترات حرجاً لما يطرأ فيهما علي الفتيات والفتيان من تغيرات جسمية ونفسية ، ولما لهما من أثر بليغ في تشكيل شخصياتهم وأفكارهم وانفعالاتهم كأفراد بالغين . وفي هذه المرحلة تنفتح عقول الشباب ويزداد احتياجهم إلى المعرفة بكثير مما يشغل بالهم ويحيرهم ، وما يدور في عقولهم من تساؤلات تثيرها الأحاسيس والتغيرات التي يمرون بها .

وقد فرض العرف والتقاليد في مجتمعنا المحلي ستاراً يحول بين أبنائنا وبين حصولهم على المعلومات الأساسية التي يحتاجونها ، والتوعية بكل ما من شأنه حمايتهم ومساندتهم في مرحلة البلوغ انتقالاً من الطفولة إلى الشباب ، وفي مسيرتهم من فترة الشباب إلى مرحلة النضج . وفي البحث عن إجابات لتساؤلاتهم ، وحلول للمشكلات التي يواجهونها ، قد يلجأ الشباب إلى من هم ليسوا أهلاً لتزويدهم بالمعلومة الصحيحة ، أو إلى مصادر غير مأمونة ولكنها متاحة ، ومن خلال ذلك قد تصل إلى الشباب معلومات خاطئة أو مضللة تزيد من حيرتهم واضطرابهم ، وقد تؤدي بهم إلى الوقوع في مخاطر عديدة ، أو تسبب لهم الكثير من المعاناة التي هم في غنى عنها .

ويهدف هذا الكتيب إلى تناول العديد من الموضوعات التي تهم الشباب ، والإجابة عن الكثير من الأسئلة التي يطرحونها ، وتزويدهم بالمعلومات التي يحتاجونها ، وقد حرصنا في هذا الكتيب علي أن تكون المادة المقدمة متوافقة مع تقاليدنا وعاداتنا الشريفة ، وأن يقترن ذلك بالرجوع إلى أحدث المصادر العلمية الموثوقة بها ، وإلى تراثنا الديني الأصيل ، فقد تناولت شريعتنا الإسلامية الحنيفة في القرآن الكريم والهدى النبوي الشريف كل ما من شأنه صلاح أحوالنا ، واستقامة حياتنا ، وتمتعنا بالصحة النفسية والجسدية . ونأمل أن يكون في هذا الكتيب تلبية لاحتياجات الشباب من العلم والمعرفة فيما يخصه ويهمه من موضوعات ، فالعلم والمعرفة هما السبيل إلى تمتع الأجيال القادمة بالصحة والأمان والسعادة .

د. هند أبو السعود خطاب

## المحتويات

١	الصحة الانجابية .....
١٥	• أعرفي جسمك قبل الزواج.....
٢٣	• ختان الأنثى.....
٢٧	• أعرف جسمك قبل الزواج.....
٣٥	• أهمية فحص ما قبل الزواج.....
٤١	المشاكل الاجتماعية و الصحية الناتجة عن حالات خاصة من الزواج.....
٤١	• الزواج المبكر.....
٤٥	• الحمل المبكر.....
٤٩	• زواج الاقارب.....
٥٣	• الزواج العرفي.....
٥٩	الوقاية الصحية.....
٦٥	التغذية.....
٧١	الامراض المعدية.....
٧١	• الالتهاب الكبدي الفيروسي.....
٧٧	• الامراض المنقولة جنسياً.....
٨٣	• الايدز.....
٨٧	الممارسات الضارة عند الشباب.....
٨٧	• المخدرات.....
٩٥	• التدخين.....
١٠١	المراجع.....

## الصحة الإنجابية

### مقدمة

لقد بدأت صحة المرأة الإنجابية تحظى باهتمام كبير ، بعد أن ظلت مهملة لسنوات طويلة ، حيث استرعت الانتباه المستويات المرتفعة لوفيات الأمهات في الكثير من أنحاء العالم. ولقد أشارت الدراسات الحديثة إلى أن معدل وفيات الأمهات يتجاوز ١٠٠ لكل ١٠٠،٠٠٠ من المواليد الأحياء في الكثير من بلدان العالم العربي مقابل ٦ وفيات للأمهات لكل ١٠٠،٠٠٠ من المواليد الأحياء في البلدان المتقدمة.

ويجدر بنا الإشارة إلى أن الحالة الصحية للمرأة لا تقتصر على حالتها الجسدية بل تعبر أيضاً عن أدوار كثيرة تقوم بها كزوجة وأم ومانحة للرعاية وعاملة أحياناً ، وتتفاعل الحالة الصحية مع الظروف الاجتماعية والاقتصادية والثقافية للمرأة والتي تؤثر على حياتها اليومية ، وبالرغم من العبء البدني الذي يليه الحمل ورعاية الأطفال على عاتق المرأة ، فإنها عادة ما تضع احتياجات أطفالها وأسرتها قبل احتياجاتها وعلى حساب صحتها هي.

ويعرف المؤتمر الدولي للسكان والتنمية ، (١٩٩٤) ، الصحة الإنجابية على أنها حالة من السلامة الجسدية والعقلية والاجتماعية معاً ، وليس فقط مجرد غياب المرض أو العجز في الشؤون المرتبطة بنظام الإنجاب وما يتصل بوظائفه وعملياته. كما يعنى مفهوم الصحة الإنجابية من منظور آخر أن يتمكن الناس من التمتع خلال سنوات الخصوبة وما بعدها بالاختيار فيما يتعلق بالإنجاب والحفاظ على كرامة المرأة ، وبالنجاح و السلامة في إنجاب الأبناء ، والأمن من المخاطر والأمراض المتعلقة بالصحة الإنجابية.

ويتضح من التعريف السابق أن الصحة الإنجابية تنقسم إلى ثلاث مكونات :

- ١- مبدأ النجاح في إنجاب الأبناء : ويشمل الحمل والأمومة الآمنة خلال كل من فترة الحمل والولادة وفترة النفاس.
- ٢- الأمن من المخاطر والأمراض المتعلقة بالصحة الإنجابية : من خلال الوقاية من أمراض النساء وكذلك تشخيصها وعلاجها.
- ٣- الاختيار فيما يتعلق بالإنجاب : ويتضمن تنظيم الأسرة من خلال وسائل آمنة دون التعرض لأخطار صحية وأيضاً السلامة من العقم ، ومبدأ ممارسة العلاقة الجنسية والاستمتاع بها في إطار الزواج مع السلامة من الأمراض المنقولة جنسياً.

### العناية بالسيدة الحامل والجنين

#### • بعض علامات الحمل

#### ١- انقطاع الطمث

- يعتبر عدم نزول دم الحيض في موعده أول علامة للحمل ، وفي هذه المرحلة المبكرة لا يمكن التأكد من الحمل إلا بإجراء التحليل الخاص بذلك ، ويدوم انقطاع الطمث طوال فترة الحمل.

- قد ينزل دم خفيف في ميعاد الدورة في أول شهر أو شهرين من الحمل عند بعض السيدات. ويعتبر هذا أمراً طبيعياً لأن المشيمة في بداية تكونها قد لا تفرز هرموناتها بكامل طاقتها.
- قد يكون انقطاع الطمث ناتجاً عن أسباب أخرى غير الحمل ، ولذلك ينصح بإجراء اختبار للحمل بعد مرور أسبوعين على انقطاع الطمث.
- ٢ - غثيان الحمل :
- تشعر الحامل بغثيان وعدم تقبل الأكل ، وقد يكون هذا الشعور مصحوباً بالقيء أو الرغبة فيه، وتنتهي هذه الظاهرة قبل نهاية الشهر الرابع من الحمل.
- إذا لاحظت الحامل أن وزنها ينخفض وتزايد الشعور بالإعياء ، فعليها استشارة الطبيب
- ٣ - الثديان :
- تشعر الحامل بامتلاء الثدي المصحوب بالألم عند لمسه ، خاصة في الشهور الأولى من الحمل. كذلك يتغير لون الحلمة ويصبح داكناً وتتسع مساحة الهالة الداكنة المحيطة بالحلمة وتظهر عليها حبيبات بنية اللون.
- تعتبر كل هذه التغيرات أمراً طبيعياً لتهيئة الثدي لمرحلة الإرضاع.

### ● أهمية المتابعة

- يجب إجراء الفحص الطبي العام ويشمل :
  - ١ - فحص الصدر والقلب
  - ٢ - قياس الوزن : يزداد الوزن خلال فترة الحمل من ١٠ - ١٥ كجم.
  - ٣ - قياس الطول : نحتاج السيدة التي يقل طولها عن ١٥٠ سم إلي رعاية أكثر.
  - ٤ - قياس ضغط الدم
  - ٥ - إجراء التحاليل اللازمة وهي:
    - أ - تحليل البول (للكشف عن وجود زلال أو سكر)
    - ب- تحليل الدم : لمعرفة : فصيلة الدم - عامل ريسس Rh factor ، (تم تناول هذا الموضوع في رسالة الفحص الطبي قبل الزواج) - تحليل نسبة الهيموجلوبين.
- يجب متابعة الحمل من خلال التردد علي العيادة (المستوصف) ٤ أو ٥ مرات على الأقل خلال فترة الحمل.

### ● علامات الخطر

- في حالة حدوث أي من الأعراض التالية ، يجب استشارة الطبيب فوراً :
  - نزيف مهلي
  - مخص شديد
  - صداع شديد أو زغللة في العين
  - ارتفاع في درجة الحرارة
  - قيء شديد
  - صعوبة في التنفس

- نقص كمية البول مع حرقان أثناء التبول
- عدم الإحساس بحركة الجنين لمدة ٢٤ ساعة
- آلام شديدة بالبطن.
- نزول سائل مائي بصورة مفاجئة وبكمية كبيرة.

#### ● التطعيم ضد التيتانوس

- التيتانوس مرض خطير وقاتل ولم يتوصل الطب إلى علاج له حتى الآن. وينتج هذا المرض عن تلوث أي جرح بميكروب التيتانوس. لذلك يجب تحصين الحامل ضده ، حتى تحمي نفسها وجنينها من دخول هذا الميكروب من خلال الحبل السري للجنين أو من خلال الرحم بعد الولادة للأم.
- يجب أن تتابع السيدة الحامل مواعيد تعاطي جرعات التطعيم مع الوحدة الصحية أو مع الطبيب الخاص.

#### ■ الحمل الخطر

الحمل في ذاته ليس مرضاً ، والمرأة الحامل ليست مريضة ولكنها سيدة عادية تمر بحالة خاصة طبيعية تحتاج إلى رعاية واهتمام خاصين. ولكن هناك حالات يكون فيها الحمل عرضة للأخطار مثل الإجهاض والنزيف ، أو إصابة الجنين بأمراض وراثية أو عيوب خلقية.

#### وفيما يلي أهم العوامل التي تعرض الحمل للخطر :

- ١ - سن الحامل : إن أفضل سن للحمل هو ما بين ٢٠ - ٣٥ ، ويشكل الحمل في سن أصغر أو أكبر من ذلك خطورة على الأم والجنين معاً.
- ٢ - الحمل المتكرر: يعد الحمل المتكرر (أكثر من ٤ مرات) ، بالإضافة إلى الحمل المتلاحق دون المباشرة بين الولادات (٢-٣ سنوات) من العوامل التي تجعل الولادة أكثر خطورة على كل من الأم والطفل معاً.
- ٣- حالات اختلاف الدم (عامل ريسس R.h factor): (تم تناول هذا الموضوع في رسالة "الفحص الطبي قبل الزواج")
- ٤ - سوء التغذية : يؤثر سوء التغذية قبل وأثناء الحمل على الجنين بشكل كبير ، حيث أن الطفل يعتمد على أمه في الحصول على كل العناصر اللازمة لنموه نمواً سليماً جسدياً وعقلياً ، مثل الكالسيوم والبروتين والحديد ، والفيتامينات.
- ٥- الأمراض المزمنة : إن الأمراض المزمنة التي تكون الأم الحامل مصابة بها مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والرئة ومرض السكري قد تسبب خطراً شديداً على صحة الأم والجنين معاً.

## الولادة

- عند الشعور ببء علامات الولادة ، علي الحامل أن تقوم بالآتي :
  - ١ - طلب الطبيب أو "الدابة" أو إخطار المستوصف
  - ٢ - عدم تناول أي أطعمة لاحتمال أن تحتاج السيدة إلي التخدير. ويمكن شرب القليل من السوائل إذا كانت الولادة في بدايتها.
  - ٣ - الاستمرار بالقيام بالحركة العادية في المنزل دون خوف لأن المشي يساعد علي بدء عملية الولادة واتساع عنق الرحم
  - ٤ - الحفاظ علي نظافة الجسم وأخذ حمام دافئ
  - ٥ - تقريغ المثانة أولاً بأول
  - ٦ - الانشغال بأي عمل بسيط في المنزل وتجنب القلق
  - ٧ - عدم الحزق عند الشعور بالطلق وأخذ نفس عميق طالما لم ينفجر جيب المياه الذي يحيط بالجنين ، ولم يتم اتساع عنق الرحم
  - ٨ - تحضير المتعلقات الضرورية للطفل والأم

## ● بعض دواعي الولادة بأحد مراكز الرعاية الصحية

- ١ - إذا كان عمر الحامل يقل عن ٢٠ سنة أو يتجاوز ٣٥ سنة.
- ٢ - إذا كان طول الحامل يقل عن ١٥٠ سم ، وذلك لاحتمال صغر حجم الحوض لديها
- ٣ - إذا كانت الولادة الأولى للسيدة يفضل الولادة في مكان مجهز للرعاية الصحية
- ٤ - في حالة تكرار الولادة أكثر من أربع ولادات
- ٥ - إذا كانت الأم مصابة بأي أمراض مزمنة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم والسل وأمراض القلب والكلي والأنيميا الشديدة.

## ● فترة النفاس

فترة النفاس هي الفترة التي تلي الولادة مباشرة وحتى حوالي شهر ونصف إلي شهرين بعد الولادة. وتعتبر أخطر المشاكل الصحية التي يمكن أن تتعرض لها السيدة في فترة النفاس هي حمى النفاس.

## ● حمى النفاس

هي التهاب يحدث نتيجة التلوث بالميكروبات عادة بسبب عدم تعقيم الأدوات المستخدمة أثناء عملية الولادة أو لإدخال الدابة يدها الملوثة إلي رحم الأم ، أو لحدوث جروح أثناء الولادة ثم تلوثها ، ومنها الجروح الناتجة عن تمزق ندوب الختان.

## ● أعراض حمى النفاس

- حمى وقشعريرة
- صداع
- ألم في أسفل الظهر
- ألم في البطن

- إفرازات كريهة الرائحة من المهبل  
يجب عدم إهمال هذه الأعراض لأن ذلك قد يؤدي إلى عواقب وخيمة على صحة الأم.

### **تنظيم الأسرة**

إن تنظيم الأسرة يعنى التنسيق والموازنة بين عدد أفراد الأسرة وظروفها الصحية والاجتماعية والاقتصادية، بالإضافة إلى ترك فترة كافية بين كل طفل وآخر حتى ينال كل منهم نصيبه من الرعاية والتغذية والملبس والتعليم والترفيه، وحتى تستريح الأم وتستعيد أعضاؤها التناسلية لياقتها، وتتمكن من تعويض احتياجاتها الجسمية التي يستنفذها الحمل والرضاعة والعناية بالطفل، وبالتالي تتمكن من ممارسة دورها كأم بنفس هادئة والتمتع به.

وبالرجوع إلى آيات القرآن الكريم نجد أنه لم يرد فيها نص يحرم منع الحمل أو الإقلال من النسل، وقد كان الصحابة رضوان الله عليهم يلجأون إلى العزل، (أن يقذف الرجل ماءه خارج مكان الجماع بزوجته)، كوسيلة لمنع الحمل في عهد الرسول (صلى الله عليه وسلم) وقد بلغه ذلك ولم ينه عنه. كما روى الإمامان مسلم والبخاري في صحيحيهما عن الصحابة قولهم: "كنا نعزل والقرآن ينزل".

وقد عدد الإمام الغزالي الأسباب التي يمكن أن تبتغى الزوجات منع الحمل من أجلها ومنها:  
- الحفاظ على حياة المرأة إذا كان في الحمل والولادة خطر عليها  
- الحفاظ على جمال المرأة وصحتها  
- الخوف من كثرة الأولاد والتخفف من الحاجة إلى التعب والكسب، فهذا لم ينه عنه الشرع، حيث أن قلة الكدح تعين على الدين.

### **● بعض فوائد المباشرة بين الولادات**

- أن الحمل المتكرر ينتج أطفالاً ضعافاً بينما الطفل الذي يولد بعد فترة مناسبة من الولادة السابقة تكون صحته أفضل.
- أن الحمل المتكرر ينهك الأم ويضعف صحتها.
- أن المباشرة بين الولادات تعطى الأم الفرصة لإعطاء الطفل العناية الواجبة خاصة في السنتين الأوليين من حياته، ولإتمام رضاعته طبيعياً كما أوصى الله تعالى في القرآن الكريم.
- أن الأسرة الكبيرة يصعب حصول كل فرد فيها على احتياجاته من الطعام والتعليم والتربية، فتكون في النهاية أسرة كبيرة العدد ضعيفة البنية، بينما الأسرة التي يكون عدد أطفالها من ٢ إلى ٣ أطفال تكون أقدر على إعطائهم الرعاية الصحية الضرورية وتعليمهم تعليماً كافياً وتنشئتهم على الأخلاق الحميدة.
- إذا حملت الأم بعد سن ٣٥-٤٠ سنة أو كانت مصابة بمرض مزمن تكون هناك خطورة على صحتها وصحة الطفل لذلك يصبح تنظيم الأسرة ومنع الحمل في هذه الحالة ضرورياً.

- **كيف يتم منع الحمل ؟**  
يحتاج تكوين الجنين إلى ثلاثة عوامل هي :  
١- بويضة  
٢- حيوان منوي  
٣- بيئة صالحة لنمو الجنين

تعمل وسائل منع الحمل على تعطيل أحد العوامل السابقة فتمنع خروج البويضة ، أو التقاء البويضة والحيوان المنوي لتكوين الجنين ، أو تغير المناخ الملائم لنموه .

- **أمثلة لوسائل منع الحمل**  
- تمنع بعض الوسائل إنتاج البويضة أو خروجها من المبيض مثل الحبوب بينما تبطل بعضها فاعلية الحيوانات المنوية مثل الأقراص والكريمات الموضعية.  
- هناك وسائل تمنع لقاء البويضة والحيوان المنوي مثل الواقي الذكري والحاجز المهلي للمرأة والقذف الخارجي.  
- بالنسبة للولب فإن وجوده في الرحم يزيد من انقباضاته وانقباضات القناتين اللتين تنقلان البويضة من المبيضين إلى داخل الرحم مما يساعد على نزول البويضة قبل تلقيحها ، كما يجعل الغشاء المبطن للرحم غير صالح لنمو البويضة في حالة تلقيحها.  
- تمنع الحقن الحمل عن طريق تغيير طبيعة الغشاء المبطن للرحم وكذلك تغيير طبيعة إفرازات عنق الرحم.

- **كيفية اختيار الوسيلة المناسبة لمنع الحمل**  
أ- يجب أن يتم اختيار الوسيلة المناسبة لمنع الحمل باستشارة الطبيب، ويكون ذلك بعد إجراء الكشف الطبي والفحوص والتحليل الطبية اللازمة.  
ب- يفضل وجود الزوجين معاً لتتم توعيتهما وإعطاؤهما المعلومات الكاملة عن كل وسيلة ، وهي :  
- كيف تمنع الوسيلة الحمل  
- طريقة استعمالها  
- مدى فاعليتها  
- مميزاتها  
- آثارها الجانبية  
- كيفية إبطال مفعولها  
- موانع استعمالها  
- المعتقدات الخاطئة الشائعة حولها  
ج- بعد الشرح الوافي يمكن للطبيب مساعدة الزوجين في اختيار الوسيلة المناسبة لكل مرحلة حيث أن الوسيلة المناسبة قد تتغير من فترة لأخرى خلال مرحلة الخصوبة عند المرأة.

## • ماذا عن الرضاعة الطبيعية كوسيلة لمنع الحمل؟

من المعتقدات الشائعة أن الأم المرضع لا يمكن أن تحمّل ، ولكن وجد أن سيدات كثيرات تحملن بعد أربعين يوماً من الولادة. ويرجع ذلك إلى أن نجاح الرضاعة في منع الحمل طلب إرضاع الطفل ليلاً ونهاراً على فترات متقاربة ( ٨ مرات على الأقل ) ، وذلك لأن أي انخفاض في إدرار اللبن يؤدي إلى تنشيط الغدة المسؤولة عن إفراز الهرمونات المنشطة للمبيض وبالتالي عودة التبويض. ويحدث هذا عادة بعد أن تزيد فترات نوم المولود ، أو بعد بدء تناوله لتغذية تكميلية إلى جانب لبن الأم. لذلك، لا تعتبر الرضاعة الطبيعية وسيلة ناجحة لمنع الحمل ، ويجب على الأم المرضع أن تستشير الطبيب في فترة النفاس وقبل ممارسة العلاقة الجنسية عن الوسيلة المناسبة لها لمنع الحمل مع الرضاعة.

## أمراض النساء

بالرغم من أن الكثير من السيدات في مصر يعانين من أمراض النساء إلا أن هذا النوع من الأمراض لم يحظ باهتمام كافٍ حتى وقت قريب.

## • ما هي أمراض النساء؟

تتضمن أمراض النساء أية حالة من الحالات المرضية التي تؤثر على الجهاز التناسلي للمرأة في غير وقت الحمل، وتشمل التهابات الجهاز التناسلي وسقوط الأعضاء التناسلية والتغيرات في خلايا عنق الرحم وعدم انتظام الدورة الشهرية والعمق. وهناك أمراض أخرى مرتبطة بأمراض النساء منها التهابات الجهاز البولي وفقر الدم والبدانة وارتفاع ضغط الدم.

### ١ - التهابات الجهاز التناسلي :

غالباً ما تشكو المرأة المصابة بالتهابات الجهاز التناسلي من أعراض مزعجة ومقلقة للراحة مثل الإفرازات المهبلية، والألم أثناء الجماع ، والتألم عند الضغط على البطن ، وتسبب لها هذه الأعراض أيضاً ضيقاً نفسياً.

### • بعض مخاطر التهابات الجهاز التناسلي

- قد ينتج عن التهابات الجهاز التناسلي مضاعفات خطيرة منها :
- حدوث العمق إذا انسدت قنوات فالوب نتيجة الالتهاب
- فقدان المرأة الحامل لجنينها من خلال الإجهاض أو ولادة الطفل ميتاً

### • أسباب التهابات الجهاز التناسلي

- تحدث التهابات الجهاز التناسلي عن طريق البكتريا أو الفيروسات أو بعض الطفيليات.
- تصيب التهابات الجهاز التناسلي الرجال والنساء على حد سواء.

## ● بعض أنواع التهابات الجهاز التناسلي

### ١- التهاب الفرج :

- يكون مصحوباً باحمرار وحكة وإفرازات سميكة لها رائحة كريهة.
- إذا أصاب هذا النوع من الالتهاب المرأة الحامل وأهملت علاجه يمكن أن ينتقل إلى الطفل الوليد.

### ٢- التهاب المهبل :

- أكثر التهابات المهبل شيوعاً هي المونيليا والتريكوموناس والالتهابات البكتيرية.
- قد يكون ناتجاً عن المعاشرة الجنسية في بداية الزواج ، أو استخدام المراحيض الإفرنجية الملوثة ، أو تشطيف الأعضاء التناسلية أكثر من اللازم ، أو استخدام الأيدي الملوثة في تنظيف الأعضاء التناسلية.
- يكون هذا الالتهاب مصحوباً بإفرازات كريهة الرائحة وقد يكون فيها دم.
- يجب الامتناع عن المعاشرة الجنسية في حالة الإصابة بالالتهاب المهبل حتى يتم علاجه.

### ٣- التهاب عنق الرحم :

- ينتج هذا النوع من الالتهاب عن دخول ميكروبات إلي داخل المهبل مع العلاقة الزوجية أو التشطيف الداخلي.
- يكون مصحوباً بإفرازات مخاطية صفراء اللون تشبه الصديد وآلام أثناء المعاشرة الزوجية.

### ٤- قرحة عنق الرحم :

- هي قرحة تظهر حول فتحة عنق الرحم ، وقد تكون مصحوبة بإفرازات لزجة تحتوي علي صديد.

## ● طرق الوقاية من التهابات الجهاز التناسلي

١. تجنب التشطيف الداخلي للمهبل باستخدام أية وسيلة سواء كان ذلك باستخدام الأصابع أو الشطاف ، ولا حاجة لذلك حتى بعد الجماع لأن هذه المنطقة تنظف نفسها ذاتياً.
٢. عدم استخدام المراحيض دون التأكد من نظافتها مع عدم استخدام شطاف المراحيض الإفرنجي ويفضل استخدام وعاء مملوء بالماء الدافئ.
٣. عند التشطيف الخارجي يجب أن تشطف المرأة أعضائها التناسلية من الأمام للخلف أي بدءاً من فتحة البول ثم فتحة المهبل ، ثم فتحة الشرج ، وعدم العودة من الخلف إلى الأمام أثناء التشطيف. بعد التشطيف يتم التجفيف بمنشفة أو بقطعة قماش نظيفة مع الحرص على غسلها بانتظام وعدم استخدامها إلا لهذا الغرض.
٤. التأكد من نظافة الملابس الداخلية ويفضل أن تكون مصنوعة من القطن.

٥. أثناء الدورة الشهرية يجب استخدام حفاض نظيف سبق غليه ونشره لمدة كافية في الشمس ، أو استخدام الحفاضات الجاهزة التي تباع في الصيدليات.

## ٢ - سقوط الأعضاء التناسلية :

- هو انخفاض أعضاء المرأة التناسلية (المهبل أو الرحم) إلي مستوى أدنى من مكانها الطبيعي وقد يصل ذلك إلي درجة ظهورها خارج فتحة المهبل.  
- تختلف أنواع سقوط الأعضاء التناسلية وفقاً لدرجة انخفاض الرحم والمهبل عن مكانيهما الطبيعيين.

## بعض أعراض سقوط الجهاز التناسلي :

١- الإحساس بالثقل وعدم الارتياح والعرقلة

٢- ألم في الظهر

٣- يمكن أن تعاني المرأة من متاعب شديدة في التبول مثل الحاجة إلى التبول مرات عديدة ، وقد يؤدي عدم اكتمال تفريغ المثانة إلى التهاب الجهاز البولي وأحياناً إلى عدم القدرة على التحكم في التبول

٤- يمكن أن تعاني المرأة من صعوبة في تفريغ الأمعاء

٥- ألم عند الجماع

## ٣- الأورام الخبيثة المرتبطة بأمراض النساء :

- هي الأورام التي تنتشر في الجسم بسرعة شديدة و تؤدي إلى أضرار جسيمة على أجهزة الجسم إذا لم يتم تشخيصها و علاجها في مرحلة مبكرة ، لذلك فالكشف الدوري عند الطبيب يعتبر من الضروريات التي تقي من انتشار هذه الأورام في الجسم لأنه يؤدي إلى اكتشافه في مرحلة مبكرة مما يزيد من فرص الشفاء منه.

- يعتبر سرطان الثدي وسرطان عنق الرحم من أكثر أنواع السرطان انتشاراً بين السيدات.

- هناك اختبار بسيط يمكن أن تقوم به المرأة بشكل دوري للتأكد من سلامتها من سرطان الثدي وهو عن طريق فحص ثدييها جيداً بأطراف أصابعها و ملاحظة أي تغير فيهما والإسراع إلى استشارة الطبيب في حالة وجود أي تغير.

- يجب على السيدة التي يزيد عمرها عن ٤٠ سنة إجراء تصوير بالأشعة للثدي مرة كل سنة أو سنتين على الأكثر للتأكد من سلامتها من سرطان الثدي.

- بالنسبة لسرطان عنق الرحم، فيتم اكتشافه عن طريق إجراء فحص لعنق الرحم حيث يقوم الطبيب بأخذ مسحة من خلايا عنق الرحم وفحصها من قبل المختبر المختص.

## العقم

هو عدم قدرة الزوجين على الإنجاب بعد جماع منتظم لمدة بينما يسمى بواحد. وهناك نوعان من العقم ، العقم الأولي إذا لم يحدث حمل مطلقاً خلال هذه المدة العقم الثانوي إذا حدث حمل واحد على الأقل حتى لو أسفر الحمل عن إجهاض.

ومن الشائع خطأً أن الغالبية العظمى من حالات العقم سببها المرأة. ويرجع ذلك إلى نظرة المجتمع الخاطئة إلى العقم على أنه عار ، وخاصة بالنسبة للرجل ، وأنه ينتقص من رجولته.

وقد أثبتت الدراسات الإحصائية أن المرأة مسئولة عن ٣٥% من حالات العقم ، بينما الرجل مسئول عن ٣٥% من حالات العقم ، والعوامل المشتركة بين الزوجين مسئولة عن بقية حالات العقم أي ٣٠% ، ومن الجدير بالذكر أن الأبحاث تشير إلى أن معظم حالات العقم عند النساء قابلة للعلاج بينما توجد أنواع معينة من العقم عند الرجال غير قابلة للعلاج. وقد جرت العادة عند تأخر الإنجاب أن تخضع المرأة أولاً لسلسلة طويلة ومتعبة من الفحوص حتى تثبت سلامتها ، عندئذ فقط قد يتجه الزوج لإجراء الفحوصات الخاصة به. ولذلك يصر الأطباء اليوم على فحص الزوجين معاً ، بل والأفضل أن يتم فحص الرجل أولاً لأن فحصه أكثر سهولة وأقل تكلفة من فحوصات المرأة.

وتنتج عن العقم آثار نفسية واجتماعية واقتصادية جسيمة نعدد بعضها فيما يلي:

#### ● الآثار النفسية والاجتماعية للعقم

- قد تتعرض الزوجة التي لا تنجب في السنوات الأولى من حياتها الزوجية إلى الشماتة والإهانة من أفراد أسرة الزوج وخاصة من الحماة أو زوجة أخ الزوج ، كما قد يتعرض الزوج نفسه إلى التشكيك في رجولته.
- قد يكون العقم سبباً في الكثير من المشاكل الزوجية مما قد يؤدي إلى الطلاق أو لجوء الزوج للزواج بأخرى خاصة نتيجة ضغط الأهل عليه.
- قد يشعر أي من الزوجين نتيجة عقم أحدهما بأنه أقل شأنًا من غيره ويصيبه ذلك الشعور بالعقد النفسية.
- قد يشعر أحد الزوجين بالذنب عند معرفته بعقمه ظناً منه أن هذا العقم نتيجة ممارساته الجنسية غير الأخلاقية قبل الزواج أو بعده ، وينتج عن ذلك سوء معاملة أحد الزوجين للآخر للمدانة على هذا الشعور بالذنب
- عند اكتشاف الزوج أو الزوجة عقم الطرف الآخر فإن ذلك قد يؤدي إلى معاملته بقسوة
- نظراً لأن المجتمع المصري يعتبر العقم عيباً فقد يجعل ذلك المرأة العاقر تنطوي على نفسها ولا تميل للاختلاط بالناس.

#### ● الآثار الاقتصادية الناتجة عن العقم

- عادة ما يولى الزوجين أهمية قصوى للإنجاب مما يجعلهما لا يترددان في إنفاق كل ما يستطيعان إنفاقه من أجل علاج العقم حتى ولو اضطررا إلى بيع مقتنياتها وحرمان نفسيهما من الكثير من الأشياء حتى يوفرا النقود اللازمة للعلاج.

## ● أسباب العقم

### ١- أسباب العقم عند الرجال :

- عدم تكوين الحيوانات المنوية أو نقص عددها أو نقص حيويتها وضعف حركتها أو تشوهها. وينتج ذلك إما عن غياب الخصيتين أو تعطلها نتيجة التعرض المكثف للأشعة أو بسبب وجود التهابات مزمنة.
- غياب أو انسداد القنوات المنوية. وقد يكون انسداد هذه القنوات عيباً خلقياً أو نتيجة لبعض الالتهابات المزمنة في الجهاز البولي التناسلي مثل البلهارسيا والدرن والأمراض التناسلية.
- الضعف الجنسي أو عدم القدرة على الجماع أو سرعة القذف المرضية ، بحيث لا تصل الحيوانات المنوية إلى داخل مهبل الزوجة.

### ٢- أسباب العقم عند النساء :

- عدم التبويض : وينتج ذلك إما عن مشاكل في المبيض نفسه مثل العيوب الخلقية أو ضمور المبيضين أو تلفهما أو أورام المبيض ، وإما نتيجة مشاكل في الجزء المسئول عن الانفعالات في المخ أو في الغدة المسؤولة عن تنظيم عمل المبيضين.
- انسداد القنوات اللتين تنقلان البويضة من المبيض إلى داخل الرحم : وقد يحدث هذا الانسداد نتيجة عيب خلقي ، أو نتيجة الالتهابات والالتصاقات بسبب تلوث هذه المنطقة ، أو بسبب الضغط على القنوات من الخارج بأورام ليفية.
- مشكلات في الرحم : وقد تنتج هذه المشكلات عن عيوب خلقية بالرحم مثل عدم نموه بالكامل ، أو وجوده في وضع غير طبيعي ، كما قد تنتج عن وجود أورام ليفية بالرحم ، أو التصاقات داخلية بسبب التهابات سابقة مثل حمى النفاس أو الختان. كذلك قد تتسبب عملية كحت خاطئة في إزالة الغشاء المبطن للرحم.
- مشكلات بعنق الرحم : مثل ضيق عنق الرحم أو وجود التهابات به أو وجود إفرازات غير طبيعية به تمنع مرور الحيوانات المنوية.
- مشكلات بالمهبل : مثل ضيق المهبل أو انسداده خلقياً أو نتيجة وجود أورام أو التهابات به ، أو زيادة حموضة إفرازات المهبل مما يسبب موت الحيوانات المنوية. كذلك تشمل مشكلات المهبل اتساعه والسقوط المهبلي ، أو تمزق المنطقة ما بين فتحة المهبل والشرج

وهناك أسباب أخرى عامة قد تحدث للرجل أو المرأة فتؤدي إلى تأخر الحمل أو منع حدوثه مثل:

- ١- غياب الوعي الجنسي وخاصة في فترات الزواج الأولى
- ٢- الإصابة بأمراض منهكة مثل أمراض القلب والكلية ومرض السكري والدرن الرئوي
- ٣- أعراض جانبية لعمليات جراحية
- ٤- العلاج الخطأ ببعض الأدوية أو الهرمونات المنشطة أو الأدوية المهدئة
- ٥- التعرض المتكرر للأشعة بدون استعمال الوسائل الوقائية
- ٦- الرضاعة ، حيث تقلل نسبة خصوبة المرأة

- ٧- كبر السن في الذكور وقرب سن اليأس في النساء  
٨- سوء التغذية وسوء الحالة الاقتصادية  
٩- التعرض للمشاكل الاجتماعية التي تؤثر على الحالة النفسية وبالتالي على الوظائف  
الفسولوجية المتعلقة بالإنتاج

ومن الضروري معرفة سبب العقم للتوصل إلى علاجه ، ومن الجدير بالذكر أن الطب قد تقدم كثيراً فأصبحت معظم حالات العقم قابلة للعلاج سواء بالعقاقير أو بالجراحة أو بالمساعدة على حدوث الحمل عن طريق وسائل مثل التلقيح الصناعي والتلقيح خارج الرحم ( طفل الأنبوب ).

## المراجع

- ١- صحة المرأة الإنجابية - أمراض النساء من منظور طبي واجتماعي. د. نبيل يونس ، د. كريمة خليل ، د. هدى زريق ، د. هند خطاب. سلسلة السياسات في مجال الصحة الإنجابية - رقم (٢). المكتب الإقليمي لمنطقة غرب آسيا وشمال إفريقيا - مجلس السكان الدولي. القاهرة. الطبعة الثانية ٢٠٠٣.
- ٢- التنقيف الصحي كعنصر لتعزيز الصحة - مشروع التدخل في ثلاث قرى في محافظة الجيزة - مواصلة لدراسة المراضة بالجيزة. د. هند خطاب ، د. مرفت الجندي ، أ. نادين كراز شوربجي. سلسلة السياسات في الدراسات السكانية والصحة الإنجابية - رقم (١). الجمعية المصرية للدراسات السكانية والصحة الإنجابية. القاهرة. ديسمبر ١٩٩٩.
- ٣- مفاهيم جديدة لحياة أفضل - دليل الصحة الإنجابية. د. سهام عبد السلام ، د. مجدي حلمي. مكتب النسر للطباعة. القاهرة. الطبعة الأولى مارس ١٩٩٨.
- ٤- دليل التنقيف الصحي - رسائل صحية موجهة للمرأة. د. هند خطاب ، د. مرفت الجندي ، أ. نادين كراز شوربجي. الجمعية المصرية للدراسات السكانية والصحة الإنجابية. القاهرة. الطبعة الثانية ٢٠٠٢.
- ٥- الموسوعة النفسية الجنسية. د. عبد المنعم الحفني. مكتبة مدبولي. القاهرة. الطبعة الأولى ١٩٩٢.
- ٦- أحكام الشريعة الإسلامية في مسائل طبية عن الأمراض النسائية والصحة الإنجابية. الإمام الأكبر جاد الحق علي جاد الحق ، أ.د محمد نبيل يونس ، د. أحمد رجاء عبد الحميد رجب ، وآخرون. مطابع الوليد بمصر. ١٩٩٧.
- ٧- حياة المرأة وصحتها. جماعة القاهرة لكتاب حياة المرأة وصحتها. إشراف د. نادية رمسيس فرح. سينا للنشر. القاهرة. الطبعة الأولى ١٩٩١.
- ٨- كيف تحمين نفسك من سرطان الثدي وعنق الرحم. مشروع النهوض بصحة المرأة - مجموعة الصحة الأسرية - الجامعة الأردنية ؛ بالتعاون مع مركز صحي عين الباشا ؛ بالتعاون مع المجلس الثقافي البريطاني. (لا توجد سنة للنشر).

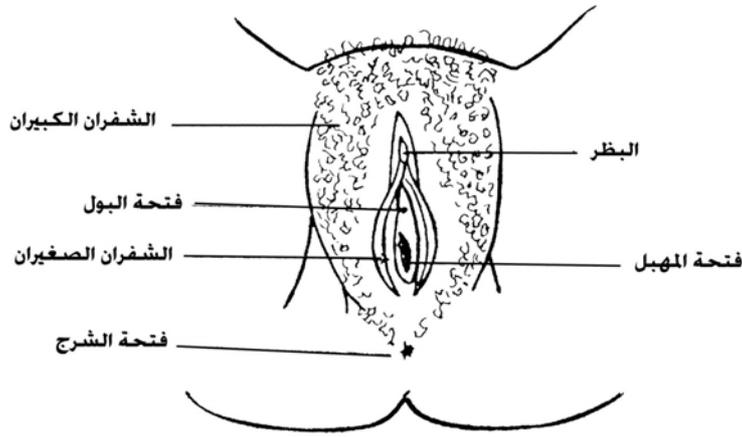
## اعرفى جسمك قبل الزواج

### مقدمة

فترة المراهقة أو الصبا هي فترة من أهم الفترات في حياة كل فتاة، و خلال هذه الفترة تبدأ تغيرات جسمانية ونفسية تسهم في تكوين شخصية الفتاة، وتعرف فترة الصبا بالفترة ما بين الطفولة والشباب. وتحدث في هذه الفترة تغيرات نفسية طبيعية تصحبها صراعات داخلية جديدة وغير مألوفة للفتاة مما قد يسبب لها بعض التوتر. ومن هذه الصراعات التي تتعرض لها الفتاة الرغبة في الاستقلال، والحيرة بين تبني " سلوك الطفولة أو سلوك الكبار"، وبين ما هو الصواب وما هو الخطأ. وفي بعض الأحيان يسيطر الخجل والحياء الشديدين على سلوك الفتاة، أو تقلب المزاج الذي قد يصل في بعض الأحيان إلى الاكتئاب.

ويبدأ البلوغ عادة عند الفتاة ما بين سن ١١ إلى ١٤ وقد يبدأ مبكراً عند سن ٩ إلى ١٠ سنوات أو يتأخر حتى سن ١٦ سنة، ويعتبر ذلك اختلافاً طبيعياً. وعند البلوغ تحدث تغيرات جسمانية تتمثل في نمو الطول، وزيادة عرض الحوض، ونمو الثديين، وظهور الشعر أسفل الحوض وتحت الإبطن، إلى جانب نمو الأعضاء التناسلية الداخلية والخارجية، وبداية العادة الشهرية (الحيض). أما بالنسبة للتبويض فيحدث بعد عدة مرات من بداية الحيض.

وسوف نتناول الآن ما يهم كل فتاة معرفته عن جسمها قبل الزواج.

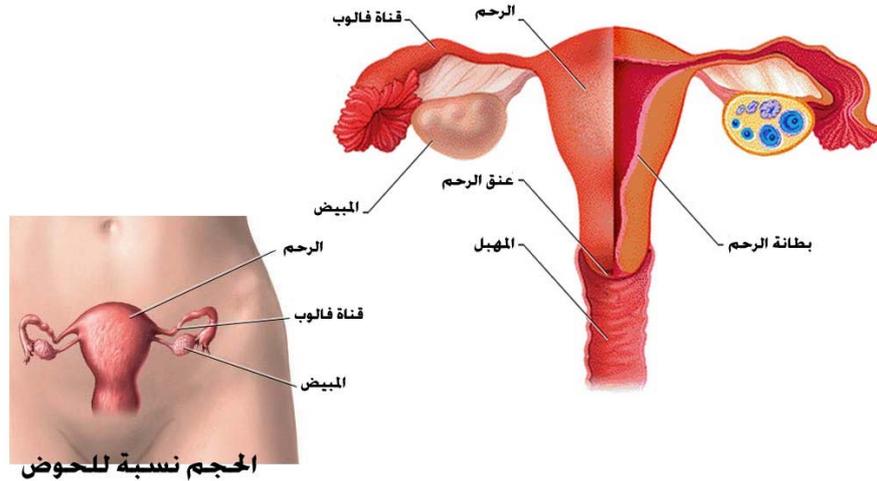


## الاعضاء التناسلية الخارجية للأنثى

## الأعضاء التناسلية الخارجية

- ١- الشفرتان الكبيرتان : ينمو عليهما الشعر عند المرأة الناضجة وهما يحميان كل مكونات الفرج.
- ٢- الشفرتان الصغيرتان : يغطيان ويحميان فتحة مجرى البول وفتحة المهبل ويوجهان تيار البول بعيداً عن الجسم ولهما دور في الإشباع الجنسي لدى الأنثى.
- ٣- البظر : عضو صغير بالجزء الأمامي للفرج وهو الجزء الأكثر حساسية عند المرأة، وله دور كبير في تحقيق الإشباع الجنسي.
- ٤- فتحة مجرى البول : وهي المخرج للبول المتجمع في المثانة.
- ٥- فتحة المهبل : يمر منها دم الحيض شهرياً وتستقبل قضيب الرجل عند اللقاء الجنسي ويمر منها الجنين عند الولادة.
- ٦- غشاء البكارة : غشاء رقيق يغطي فتحة المهبل وبه فتحة تسمح بمرور دم الحيض هذه الفتحة قد تكون مستديرة أو هلالية أو غربالية أو قد يكون الغشاء مطاطياً، وهناك حالات قد يكون فيها الغشاء مسدوداً تماماً خلقياً.
- ٧- غدد بارثولين : غدد صغيرة على جانبي فتحة المهبل تساعد إفرازاتها على ترطيب فتحة المهبل أثناء العلاقة الزوجية.

## الاعضاء التناسلية الداخلية للأنثى



## الأعضاء التناسلية الداخلية

- وهذه الأعضاء هي المسئولة عن الحمل والولادة وهي من الخارج للداخل كالتالي :
- ١- المهبل: وهو قناة عضلية تمتد من فتحة المهبل إلى عنق الرحم، وهو مبطن بغشاء مخاطي مجعد، وجداره قابل للتمدد الكبير أثناء الجماع والولادة.
  - ٢- عنق الرحم : الجزء الموصل بين المهبل وجسم الرحم، وطوله حوالي ٢,٥ سم وتمر منه الحيوانات المنوية إلى الرحم، ويخرج منه أيضاً دم الحيض.

- ٣- **جسم الرحم** : عضو أجوف كمتري الشكل يقع في وسط الحوض بين المثانة من الأمام والمستقيم من الخلف، ويبلغ حجم الرحم في الفتاة التي لم تحمل حجم قبضة اليد، ويتكون الرحم من عدة طبقات عضلية تتمدد حسب حجم الجنين طوال فترة الحمل.
- ٤- **قناتا فالوب (البوقان)** : تصلان المبيضان بالرحم، وتمثلان الممر الذي تمر منه البويضة الناضجة في طريقها إلي الرحم، وتنتهيان بأهداب تساعد علي التقاط البويضة عند خروجها من المبيض.
- ٥- **المبيضان** : غدتان بحجم اللوزة تتكون فيهما البويضات ولهما وظيفتان :
- أ - التبويض
- ب - إفراز الهرمونات الأنثوية :
- الإستروجين : وهو المسئول عن التغيرات الجسمية والجنسية.
- البروجسترون : ويساعد علي تجهيز الغشاء المبطن للرحم لاستقبال البويضة المخصبة في حالة حدوث الحمل.

### الدورة الشهرية والحيض

يحدث الانتقال بين عالم الطفولة والبلوغ تدريجياً علي مدى عدة سنوات إلا أن العادة الشهرية، (الحيض أو الطمث) تمثل حدثاً هاماً بالنسبة للفتيات، ويحيى نزول الحيض بعد سلسلة من التغيرات التي تحدث نتيجة إفراز هرمونات من الغدة النخامية وهي غدة صغيرة في قاع المخ تفرز نوعين من الهرمونات :

١ - FSH الهرمون المحفز لنمو البويضة.

٢ - LH الهرمون الذي يسبب التبويض.

هذان الهرمونان يسببان بدء البويضة غير الناضجة في النمو، وتبدأ الدورة الشهرية عندما تبدأ إحدى البويضات غير الناضجة في المبيض في الزيادة في الحجم حيث يحيط بالبويضة غير الناضجة بعض الخلايا التي تغذيها، وتتم الدورة الشهرية علي مراحل وتكتمل هذه المراحل في خلال السنوات الأولى بعد بدء نزول الطمث :

- ١ - **المرحلة الأولى** : نضوج البويضة داخل المبيض وتستغرق هذه المرحلة حوالي أسبوعين
- ٢ - **المرحلة الثانية** : خروج البويضة الناضجة، وفيها ينفجر الكيس الذي يحوى البويضة الناتجة فتنتقل لتلقطها أهداب قناة فالوب التي تدفعها تدريجياً في اتجاه الرحم.
- ٣ - **المرحلة الثالثة** : استعداد الرحم لاستقبال الحمل إن حدث، ويبدأ الرحم في إعداد جداره الداخلي، وتكوين العش الخاص باستقبال البويضة إذا تم إخصابها بحيوان منوي، ولكن إذا لم يحدث الإخصاب خلال يوم أو يومين، وهو عمر البويضة، تبدأ المرحلة الرابعة من الدورة الشهرية وهي الحيض (الطمث).
- ٤ - **المرحلة الرابعة (الحيض)** : وهي انهيار بطانة الرحم، (العش)، لتسقط إلى خارج الرحم في شكل الحيض. وبعد ٣ إلي ٧ أيام يتوقف نزول الطمث وتبدأ دورة شهرية جديدة. هذه التغيرات والمراحل الكاملة لاتحدث مباشرة مع بدء نزول الطمث، ولكنها تكتمل تدريجياً علي

مدى سنة أو سنتين، وفي خلال هاتين السنتين تكون الدورة الشهرية غير منتظمة، وغالباً ما تحدث بدون ألم أو علامات قرب نزولها.

### ● طول الدورة الشهرية

يحتسب طول الدورة الشهرية من أول يوم لنزول الحيض حتى اليوم الأول للحيض التالي، وتتراوح الدورات المعتادة بين ٢١ و ٣٥ يوماً حسب طبيعة كل أنثى. ويبدأ الحيض من سن البلوغ، أي من الحادية عشرة إلى السادسة عشرة، ثم تستمر حتى السن المسمي بالياس أو سن الأمان، من ٤٥ إلى ٥٠ سنة تقريباً، وقد يصاحب العادة الشهرية بعض الآلام ويحدث ذلك عادة قبل الزواج، وسرعان ما يتحسن الحال بعد الزواج فقد تكون هذه الآلام نتيجة ضيق شديد في عنق الرحم، وتختفي بعد الزواج والولادة.

وهناك بعض الأعراض التي تصاحب الحيض ويمكن اعتبارها طبيعية وقد تحدث كلها أو بعضها وهي :

- قليل من الصداع
- الإحساس بالإجهاد
- العصبية والقلق
- الإحساس بالانتفاخ في البطن
- الإمساك
- امتلاء بالثديين

وهذه الأعراض قد تحدث مع كل حيض وتختفي تماماً بعد نزول الدم.

### ● النظافة الشخصية أثناء الحيض

هناك اعتقاد خاطئ لدى بعض السيدات بأنه لا ينبغي الاستحمام أيام الدورة الشهرية، ولكن على العكس من ذلك فإنه من الأفضل الاستحمام بصفة دورية للمحافظة علي نظافة الجسم، مع ملاحظة تغيير الأحفظة باستمرار، وإذا كانت من القماش فلا بد من غليها، وبالنسبة للمتزوجات فيجب أن يمتنع عن ممارسة العلاقة الزوجية خلال أيام الحيض، فحدوث الاتصال يعرض السيدة لنزول الدم بكميات أكبر بكثير من الكميات الطبيعية، كما أنها تكون عرضة لحدوث التهابات في المهبل.

### الزواج والعلاقات الجنسية

جعل الله في الزواج سكناً للزوجين، ومودة ورحمة بينهما، كما جعله إحصاناً لهما وتلبية لحاجتهما الجنسية، ويمثل اللقاء الجنسي بين الزوجين قمة التعبير والمشاركة الوجدانية والحسية، وكما تحتاج المرأة إلي الشعور بالحب والعاطفة والرغبة من الزوج، فالرجل أيضاً يسعده ويرضيه أن يجد عند زوجته تجاوباً مع عاطفته ورغبته، حتى تتحقق لهما معاً علاقة يسودها الانسجام والدفء.

## للعرّوسين قبل الزفاف

تمثل ليلة الزفاف بالنسبة للعرّوسين حدثاً سعيداً ينتظره كلاهما بشوق، إلا أن هذا الشعور تشوبه أحاسيس القلق والخوف خاصة لدى العروس، لذا يحتاج العروسان إلى معرفة بعض الحقائق التي من شأنها إزالة مشاعر الرهبة، وضمان بدء العلاقة الزوجية بينهما بشكل طبيعي ودون حدوث مشكلات صحية ونفسية. ولتحقيق ذلك يجب عمل الآتي :

أ – توعية العروسين بما سيحدث أثناء الدخلة والتعريف بغشاء البكارة وأنواعه، وأن الدخول يؤدي إلى بعض الألم، ونزول نقاط من الدم وليس بكميات كبيرة إذا كان الدخول بها صحيحاً بعضو الذكر. وليس بالضرورة أن ينزل دم إذا كانت فتحة الحيض الطبيعية متسعة بعض الشيء أو كان غشاء البكارة مطاطياً.

ب – التعريف بمراحل العلاقة الزوجية وأوضاعها، وأنه ليس بالضرورة اكتمال هذه المراحل في نفس يوم الدخلة، فقد يأخذ ذلك بضعة أيام أو أسابيع.

## للعرّوس ليلة الزفاف

يجب الحرص على النظافة الشخصية وخاصة مكان اللقاء الجنسي، كما يجب إزالة الشعر الزائد من الجسم والاستحمام. ويكفي التشطيف الخارجي فقط بعد انتهاء عملية الجماع وذلك بماء دافئ سبق غليه، ويمكن إضافة كمية بسيطة من مطهر مثل السافلون أو البيتادين، ويجب الامتناع عن استعمال الدش المهبل، وعدم الجلوس في أحواض مائية (بانيو)، أو استعمال أي وصفات شعبية.

إذا حدث جرح لغشاء البكارة يفضل الامتناع عن الجماع بضعة أيام حتى يلتئم الجرح، وذلك بعد استشارة الطبيب المعالج. وبعد انتظام العلاقة الزوجية يفضل أن لا تزيد مرات الجماع عن مرتين أو ثلاثة أسبوعياً.

## الإفرازات الطبيعية وأنواعها

إن وجود إفرازات في المهبل أمر طبيعي، وهي ضرورية لترطيب المهبل ومنع حدوث الالتهابات، ويوجد نوع آخر من الإفرازات تفرز من عنق الرحم خلال فترة التبويض، وهي مخاطية شفافة اللون، وهي تساعد علي اختراق عنق الرحم بالحيوانات المنوية، كما أن هناك نوع من الإفرازات لا يوجد إلا خلال فترات اللقاء الجنسي وهذه الإفرازات تسهل عملية الجماع.

## مصدر الإفرازات الطبيعية

هو مجموعة من الغدد الموجودة في عنق الرحم، هذا بجانب حدوث الإفرازات كنوع من الرشح الذي يحدث من الغشاء الذي يبطن المهبل.

## ● مواصفات الإفرازات الطبيعية

- أهم ما يميزها أنها بلا رائحة وشفافة
- لاتصاحب هذه الإفرازات حكة أو حرقان

- تزيد الإفرازات الطبيعية قبل نزول الحيض وبعد انتهائه مباشرة
- كما تزداد أيضاً حول أيام التبويض

### ● دور الإفرازات الطبيعية

- ١- تساعد في عملية الجماع
- ٢- تمنع جفاف الأنسجة المحيطة بالمهبل
- ٣- تحتوي علي مادة حمضية قادرة علي قتل الميكروبات، فهي بذلك إحدى وسائل الدفاع الطبيعية بالجسم

### الحمل :

تبدأ الحياة بالتقاء البويضة والحيوان المنوي في قناة فالوب، وتصل البويضة إلي قناة فالوب عن طريق الأهداب التي تلتقطها من المبيض بعد التبويض. ويصل الحيوان المنوي بعد الجماع بالمهبل وذلك بسباحته خلال عنق الرحم إلي أعلى بتجويف الرحم، ثم يدخل إلي قناة فالوب حيث يحدث التقاء البويضة بالحيوان المنوي لتتكون الخلية الأولى للحمل (الزيجوت)، وتنتقل هذه الخلية التي تبدأ في الانقسام تدريجياً حتى تصل إلي تجويف الرحم حيث ينمو الجنين حتى يكتمل الحمل.

### الجماع :

يعتبر الجماع هو قمة الاستجابة للإستثارة الجنسية للزوجين، فينتصب القضيب عند الذكر وتحقن الأعضاء التناسلية الخارجية للأنثي مع انقباض العضلات وزيادة الإفرازات المهبلية. ويتم الجماع عن طريق إدخال القضيب داخل المهبل.

### ● مراحل الاستجابة الجنسية في الجماع

- ١- مرحلة الإثارة الجنسية
- ٢- مرحلة الجماع واستقرار المتعة الجنسية
- ٣- مرحلة العسيلة (هزة الجماع أو الذروة)
- ٤- مرحلة الخمود

### ١- مرحلة الإثارة الجنسية :

وتعرف بمرحلة التحضير للعملية الجنسية، وتبدأ بالملاطفة والغزل وكلمات الغرام والمداعبة والتقبيل والعناق والملازمة، وتتميز هذه المرحلة عند المرأة بالآتي :

- ١- احتقان الغشاء المخاطي المبطن للمهبل
- ٢- ازدياد إفرازاته المخاطية
- ٣- انقباض عضلات الرحم
- ٤- احتقان البظر وانتصابه
- ٥- انتصاب حلمتي الثديين واحتقان الأوردة المنتشرة بهما وتفتحها

## ٢- مرحلة الجماع واستقرار المتعة الجنسية :

وفيها يتم إيلاج القضيب المنتصب داخل الفرج المتهيئ لاستقباله، ثم يتبع ذلك جملة حركات اندفاعية واستجابية منتظمة عند مستوى الحوض، فيحقق احتكاك القضيب بشفرتي الفرج وجدار المهبل، وتتفاوت مدة هذه المرحلة من شخص لآخر. وتتميز هذه المرحلة عند المرأة بالآتي :

- ١ - يحتقن الجزء الخارجي من المهبل وتضيق فوهته فتضغط علي جسم القضيب.
- ٢ - تتزايد إفرازات المهبل تدريجياً.
- ٣ - يتراجع البظر خلف عظمة العانة فينضغط بينه وبين جسم القضيب المولج في المهبل حتي تبلغ المرأة قمة الإثارة والمتعة.

## ٣- مرحلة العسيلة (هزة الجماع أو الذروة) :

عند بلوغ قمة الشهوة في الجماع يقذف الرجل المنى داخل المهبل علي مقربة من عنق الرحم، وتتميز هذه المرحلة عند الرجل والمرأة بإثارة الجهاز العصبي غير الإرادي فتزداد سرعة القلب والتنفس ويرتفع ضغط الدم ويتصبب العرق من الجبين ومن سائر أجزاء الجسم.

## ٤- مرحلة الخمود :

وفي هذه المرحلة تعود كافة الأعضاء التتاسلية إلي الحالة التي كانت عليها قبل الإثارة، وقد تبلغ المرأة ذروة الشهوة أكثر من مرة في الجماع الواحد، ثم تنطفيء الشهوة تدريجياً بعد الارتواء وتخلد إلي الراحة والهدوء والسكينة.

## المراجع

- ١ - سلسلة مطبوعات الصحة الإنجابية - الثقافة الإنجابية. مشروع الصحة الإنجابية متضمناً الإعلام والتعليم والاتصال. مطابع وزارة الصحة والسكان. القاهرة. (لا توجد سنة للنشر).
- ٢ - مفاهيم جديدة لحياة أفضل - دليل الصحة الإنجابية. د. سهام عبد السلام، د. مجدي حلمي. مكتب النسر للطباعة. القاهرة. الطبعة الأولى مارس ١٩٩٨.
- ٣ - دليل التنقيف الصحي - رسائل صحية موجهة للمرأة. د. هند خطاب، د. مرفت الجندي، أ. نادين كراز شوربجي. الجمعية المصرية للدراسات السكانية والصحة الإنجابية. القاهرة. الطبعة الثانية ٢٠٠٢.
- ٤ - الزواج الإسلامي السعيد - كتاب النكاح وآداب اللقاء بين الزوجين لحجة الإسلام أبي حامد الغزالي. تحقيق محمد عثمان الخشت. مكتبة القرآن للطبع والنشر والتوزيع. القاهرة. ١٩٨٤.
- ٥ - الانتقال إلي مرحلة النضج - مسح قومي حول النشء في مصر. د. باربارا إبراهيم، د. ساني سلام، د. سحر الطويلة، وآخرون. المكتب الإقليمي لمنطقة غرب آسيا وشمال إفريقيا - مجلس السكان الدولي ؛ مركز البحوث الاجتماعية - الجامعة الأمريكية بالقاهرة ؛ المعهد العالي للصحة العامة - جامعة الإسكندرية ؛ قسم الصحة العامة وطب المجتمع - جامعة أسيوط. دار النخيل للنشر والطباعة. القاهرة. الطبعة الثانية ٢٠٠١.

## ختان الإناث

### **مقدمة**

دلت العديد من الدراسات على أن عادة ختان الإناث ما زالت منتشرة خاصة في ريف وحضر مصر بين المسلمين والمسيحيين. فهي تعد تقليداً عميق الجذور تشترك فيه بلدان وادي النيل وأجزاء أخرى من إفريقيا. فهي عادة منتشرة في مصر ، وشرق إفريقيا ، والسودان ، وفي بعض المناطق بغرب إفريقيا. وأياً كانت الآراء حول أصل ممارسة عادة ختان الإناث تلك العادة القاسية والعنيفة ضد الطفلة الأنثى والنساء عموماً، إلا أن هذه العادة لا توجد في أكثر البلدان العربية والإسلامية ودول الخليج ومنها المملكة العربية السعودية التي هي مهد الإسلام، كما أنها غير معروفة في بلدان شمال إفريقيا وكذلك في سوريا ولبنان وفلسطين والأردن والعراق.

### **ما هو الختان؟**

هو عملية بتر جزء من أعضاء جسد المرأة في إجراء لم تنص عليه أي من الكتب الجراحية وبالتالي ليست له أي خطوات أو معايير. هناك العديد من المصطلحات المستخدمة لوصف هذه الممارسة وهي " طهارة البنات " وهو مصطلح يفترض خطأ أن الفتاة غير طاهرة طالما هي محتفظة بجسمها كاملاً كما خلقه الله.

### **من هو متخذ القرار في إجراء عملية الختان للفتاة؟**

أوضحت بعض الدراسات الميدانية أن الذي يتخذ قرار عملية الختان في الأسرة إما الأم منفردة أو الأم والأب معاً ، ثم يليهما الخالة أو العممة أو الأخت أو الجدة وأخيراً الأب بمفرده.

### **من الذي يقوم بإجراء عمليات الختان؟**

تقوم بإجراء عمليات الختان عادة " الدايات " في المنازل وحلاقو الصحة والغجريات. ولقد شهدت الفترة الأخيرة زيادة عدد الفتيات المختنات علي يد الأطباء والممرضات في العيادات الخاصة، الأمر الذي أدى إلى الاعتقاد بأن الختان أصبح أكثر أمناً. وهذا يعد مؤشراً خطيراً خاصة وأن الأسر قد اتجهت إلى الأطباء لإجراء عملية الختان لبناتهن وذلك لحمايتهن من الآثار الصحية الضارة الناجمة عن مثل تلك العملية كالنزيف والتلوث، وكذلك الاتجاه إلى استخدام التخدير في معظم الأحيان في نسبة تتراوح بين ٤٠% في بعض القرى إلى ٩٨% في بعضها الآخر، إلى جانب إزالة جزء من البظر فقط " تخفيف الختان " فهذه العوامل مجتمعة تعضد استمرارية هذه الممارسة لأن قيام الأطباء بتلك العملية يضمن عليها طابع أنها ممارسة صحية وضرورية، وبالتالي يؤثر سلباً على كل جهود مكافحة ختان الإناث.

### **متى تجرى عملية الختان للفتاة؟**

تجرى عملية الختان للفتيات في مصر غالباً ما بين سن ٦ إلى ١٠ سنوات أي قبل بلوغهن الحيض، ولكن وجد في بعض المناطق مثل صعيد مصر أنه يتم ختان الفتيات في سن صغيرة أي قبل ٣ سنوات، وفي بعض المناطق الأخرى لوحظ أن الختان يتم بعد سن البلوغ.

## ما هي الدوافع وراء ممارسة ختان الإناث؟

- ١- حماية الفتاة من الانحراف والحفاظ على عفتها وطهارتها لأن الختان يقلل من الرغبة الجنسية ويقلل الهياج الجنسي
- ٢- اعتقاد البعض أن الختان يجعل الزوجة تخلص لزوجها ولا تخونه عندما يغيب
- ٣- يعتبرها البعض من العادات والتقاليد الموروثة والتي يجب اتباعها وخاصة للاعتقاد أنه يساعد على بلوغ البنات واكتمال أنوثتهن
- ٤- الاعتقاد بأن الختان من المعتقدات الدينية (إسلامي - مسيحي)
- ٥- الاعتقاد بأن الختان مفيد لأنه نوع من النظافة ولذلك يعرف بالطهارة
- ٦- يعتبره البعض عملية تجميل حتى لا يحثك بالملابس الداخلية ولأن أعضاء التأنيث قبيحة المنظر
- ٧- اعتقاد البعض أن أعضاء التأنيث سوف تنمو وتكبر بدون ضابط إذا لم تستأصل
- ٨- يعتقد البعض أن الختان يزيد من خصوبة الأنثى ويسهل عملية الولادة
- ٩- الاعتقاد السائد بأن الرجال يفضلون الزواج من فتاة مختنة

## ما هي الأضرار الناجمة عن إجراء عملية الختان؟

للختان أضرار عديدة ولكن يمكن أن نشمها في تلك التي تؤثر بشكل كبير على الفتاة :

### • الأضرار النفسية

- ١- حالة القلق والرعب التي تصيب الفتاة عند إجراء تلك العملية وخاصة أن أغلب إن لم يكن كل الأهل لا يتحدثون مع بناتهن بخصوص هذا الموضوع قبل حدوثه
- ٢- الإحساس الرهيب الذي يتولد عند الفتاة بالامتهان والخجل
- ٣- الشعور بالخزي والنقص خاصة وأنه يتزايد لدى الفتاة العديد من الأسئلة والاستفهام عن سبب إجراء مثل تلك العملية. ويتزايد هذا الشعور خاصة عندما يزداد علم الفتاة وثقافتها
- ٤- غالباً ما تسبب تلك العملية صدمة نفسية للفتيات وخاصة الرافضات منهن لهذا الأمر

### • أضرار تتعلق بالنواحي الصحية

- ١- غالباً ما تجرى العملية بدون أي مخدر فتتعرض الفتاة لألم شديد ومفاجئ قد يستمر لعدة أيام
- ٢- من أخطر المضاعفات حدوث نزيف بعد عملية الختان ، وغالباً ما يكون السبب هو عدم خياطة مكان العملية بخيوط جراحية، والاعتماد على وقف النزيف بطرق بدائية قد تسبب تلوث الجرح مثل تراب الفرن أو البن
- ٣- غالباً ما تجرى هذه العملية بدون تنظيف لمكان العملية أو الأدوات المستخدمة فلا يتم تعقيمها مما يتسبب في حدوث التهابات موضعية قد تمتد إلى الجهاز التناسلي الداخلي أو إلى المثانة والجهاز البولي
- ٤- تشويه المظهر الخارجي نتيجة لحدوث تليف في الأنسجة

- **أضرار تتعلق بالحياة والعلاقات الزوجية التي تنشأ بين الزوج والزوجة**
  - ١- إنكار المرأة لنوازعها الجنسية ويؤدي هذا إلى مشكلات زوجية
  - ٢- الخوف من الممارسات الجنسية وعدم الإقبال على العلاقة الجنسية
  - ٣- كلما زادت نسبة التشويه كلما نقص احتمال الوصول إلى الإشباع الجنسي (الأورجازم)
  - ٤- في حالة الإحباط الجنسي المتكرر قد يحدث اكتئاب لدى بعض السيدات
  - ٥- قد يشعر الزوج بالغضب في حالة إصابة زوجته بمضاعفات تجعل الجماع مؤلماً لها
  - ٦- حالة البرود الجنسي التي تصيب المرأة من جراء تلك العملية تتعكس بالتالي على الزوج في عدم تجاوبها معه وبالتالي على أداء الزوج الجنسي
  - ٧- قد يؤدي الأمر إلى إفساد العلاقة بين الزوجين

### ما هي الطرق التي يتم من خلالها مكافحة تلك الممارسات في حق الفتاة؟

- ١- التعليم : فالارتقاء بالمستوى التعليمي للوالدين يساعد على فهم أهمية عدم ممارسة تلك العملية.
- ٢- الحالة الاجتماعية /الاقتصادية : أثبتت العديد من الدراسات أن معدل الختان بين الفتيات اللاتي لم يسبق لهن الزواج يختلف كثيراً تبعاً للحالة الاجتماعية الاقتصادية فالارتقاء بالحالة الاقتصادية عن طريق برامج التنمية التي تتضمن توفير فرص عمل للشباب والشابات ، تدريب مهني للشباب وغيرها من البرامج يقلل من العادات والممارسات غير الصحيحة.
- ٣- الجهود الكبيرة التي تقوم بها الدولة من أجل التوعية بأخطار وأبعاد تلك الممارسات على الفتيات بل على المجتمع ككل عن طريق :
  - حملات التوعية التي تأخذ في الاعتبار جميع جوانب القضية والعوامل المؤثرة فيها وعلى رأسها الثقافة الجنسية حيث أن الكثير من المعتقدات الخاطئة مرتبطة بالجهل بتشريح ووظائف الأعضاء الجنسية.
  - عقد ندوات تثقيفية في جميع المجالات.
  - عقد ندوات توعية صحية للفتيات والمتزوجات عن ختان الإناث والزواج وتنظيم الأسرة موضحة الدوافع والمعتقدات التي تؤيد وتعارض ممارسة الختان وكذلك كشف المعلومات الخاطئة عن أهمية تلك العملية لكافة قطاعات المجتمع رجالاً ونساءً في الريف وفي الحضر ومن كل الأعمار والمستويات التعليمية
  - عقد ندوات توعية صحية للرجال.
- ٤- توقيع العقوبة على كل من يجري مثل تلك العمليات وخاصة ممن هم يعملون في عيادات ومراكز تابعة لوزارة الصحة ،وكذلك الضغط في اتجاه أن يمتنع الأطباء عن إجراء ختان الإناث لأنها من أكثر الممارسات فسوة على الفتاة.

## المراجع

- ١- لا لختان الإناث - المنظور الثقافي الاجتماعي. د. مجدي حلمي، أ.د. أمينة محمد نصير، أ. سميرة لوقا، وآخرون. المشروع الإعلامي لدعم حقوق المرأة الصحية - قطاع السكان وتنظيم الأسرة - وزارة الصحة والسكان. القاهرة. (لا توجد سنة للنشر).
- ٢- حياة المرأة وصحتها. جماعة القاهرة لكتاب حياة المرأة وصحتها. إشراف د. نادية رمسيس فرح. سينا للنشر. ص ٣٧-٣٩، ص ٧١. القاهرة. الطبعة الأولى ١٩٩١.
- ٣- الانتقال إلي مرحلة النضج - مسح قومي حول النشء في مصر. د. باربارا إبراهيم، د. ساني سلام، د. سحر الطويلة، وآخرون. المكتب الإقليمي لمنطقة غرب آسيا وشمال إفريقيا - مجلس السكان الدولي ؛ مركز البحوث الاجتماعية - الجامعة الأمريكية بالقاهرة ؛ المعهد العالي للصحة العامة - جامعة الإسكندرية ؛ قسم الصحة العامة وطب المجتمع - جامعة أسيوط. دار النخيل للنشر والطباعة. القاهرة. الطبعة الثانية ٢٠٠١.
- ٤- مفاهيم جديدة لحياة أفضل - دليل الصحة الإنجابية. د. سهام عبد السلام، د. مجدي حلمي. مكتب النشر للطباعة. ص ٦٨ - ٧٩. القاهرة. الطبعة الأولى مارس ١٩٩٨.
- ٥- التوصيف الاجتماعي والثقافي لقرى صعيد مصر في إطار مناهضة ختان الإناث. الجمعية المصرية للدراسات السكانية والصحة الإنجابية ؛ بالتعاون مع المجلس القومي للطفولة والأمومة. القاهرة. نوفمبر ٢٠٠٣.

## اعرف جسمك قبل الزواج

### مقدمة

فترة المراهقة أو الصبا هي فترة من أهم الفترات في حياة كل إنسان، وفي هذه الفترة تتكون شخصية الفتى التي تؤثر عليه طوال حياته، وتكون فترة الصبا في المنتصف ما بين مرحلة الطفولة ومرحلة الشباب وتبدأ هذه المرحلة بظهور علامات البلوغ. والبلوغ هو السن الذي ينتقل فيه الإنسان من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج، والتي يحدث فيها نضج جسماني خاصة في العمود الفقري وأيضاً نمو جنسي ونمو الأعضاء التناسلية، وتبدأ ظهور علامات النمو الجنسي عند الفتى والفتاة، ولكن نمو الجهاز العظمي لدى الفتى يتأخر قليلاً عن الفتاة بمعنى أننا نجد الفتاة في سن ما بين الحادية عشر والرابعة عشر، تكون أطول من الفتى، وبعد ذلك يحدث العكس فيستمر نمو القامة عند الفتى بينما يتوقف عند الفتاة، وتبدأ مرحلة البلوغ عند الفتى عادة ما بين سن ١٢ سنة إلى ١٥ سنة وقد تبدأ علاماتها مبكرة عند ٩ سنوات أو تتأخر حتى سن ١٦ سنة.

ومثلما يحدث للفتى تغيرات جسمانية يحدث له أيضاً تغيرات نفسية طبيعية، حيث نجد لديه رغبة في الاستقلال العاطفي والمادي، ويكون ذلك واضحاً أكثر عند الفتى عنه عند الفتاة، وتقوم الأسرة المصرية بتشجيع الفتى للاعتماد على نفسه، فنجد الفتى أكثر قدرة على تحمل المسؤولية، وفي تلك الفترة يجب على كل أب أن يتحدث مع ابنه ويتعرف على مشاكله وظروفه ويعطيه الفرصة للتعبير عن نفسه واحتياجاته بدلاً من أن يلجأ الفتى لشخص آخر ويتعرض للاختلاط بصحبة غير آمنة، ففي تلك المرحلة يكون لرفقاء السوء تأثير كبير.

### حب الشباب

هناك الكثير من الفتيان يظهر عليهم حب الشباب في مرحلة المراهقة، لذلك يجب على الفتى في تلك المرحلة أن يهتم جيداً بنظافة الجلد لمعالجته مبكراً، ويهتم كذلك بالغذاء الصحي السليم ولا يتعرض كثيراً للشمس، مع الاهتمام بممارسة الرياضة لأنها ستساعده أكثر في بناء جسمه وتكوين شخصية سوية ونافعة لنفسه والمجتمع ككل.

### ختان الذكور

وهو قطع الجلدة التي تغطي الحشفة، وتحمي العضو الذكري أثناء الولادة، كما تمنع تجمع الوسخ فيها وليتمكن من الاستبراء من البول، ولئلا تنقص لذة الجماع.

وختان الذكور سنة قديمة، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله (ص) : "اختتن إبراهيم خليل الرحمن بعدما أنت عليه ثمانون سنة، واختتن بالقدوم" رواه البخاري ومذهب الجمهور أنه واجب ويرى الشافعية استحبابه يوم السابع.

## مرحلة البلوغ :

عند مرحلة البلوغ تنشط الهرمونات الذكرية وتؤثر علي النمو الجسدي والجنسي للذكر، وينتج عن ذلك الخصائص الجسدية والجنسية الثانوية التي تميز الذكر عن الأنثى، وتتمثل في الآتي :

- نمو العظام لتصبح أطول وأثقل
- زيادة نمو العضلات
- زيادة سمك الجلد
- تغيير الصوت ليصبح أكثر خشونة
- ظهور الشعر في الجسم في منطقة الوجه والصدر
- ظهور شعر العانة
- زيادة التمثيل الغذائي

## الخصائص الجسدية الجنسية الأولية

الجهاز التناسلي للذكر يتمثل في :

### الأعضاء التناسلية الخارجية

- الخصية
- القضيب

### الأعضاء التناسلية الداخلية

- القناة المنوية (الوعاء الناقل)
- الحويصلة المنوية
- البروستاتا
- القناة القاذفة للمني
- الحيوانات المنوية

### الأعضاء التناسلية الخارجية

#### ١- الخصية

- للذكر خصيتين هما غدتا التناسل، وتمائل الخصية المبيض عند الأنثى، وتوجد كل خصية داخل كيس من الجلد يسمى كيس الصفن، وهو يناظر الشفرين الكبيرين لدى الأنثى. ويحمي كيس الصفن الخصيتين ويوفر لهما درجة الحرارة المناسبة لتكوين الحيوانات المنوية، وهي درجة حرارة أقل من درجة الجسم، ولذلك فالخصيتان تتدليان في كيس الصفن بين الفخذين، ويبلغ حجم الخصية لدى الذكر البالغ حجم البيضة الصغيرة.

#### • وظيفة الخصية

للخصية وظيفتان هما :

- ١- إفراز هرمون الذكورة (التستوستيرون) وهو المسئول عن ظهور صفات الذكورة الجنسية الثانوية مثل الصوت العميق وظهور الشعر في الوجه. وتمتد بطول القضيب.

٢- إفراز الحيوانات المنوية المسنولة عن الخصوبة وهي تقابل البويضات في الأنثى. وتتكون الحيوانات المنوية من رأس وعنق وذيل. وتفرز الخصية نوعين من الحيوانات المنوية، نوع مسنول عن إنباب الذكور ونوع مسنول عن إنباب الإناث.

## ٢- القضيب

هو عضو أسطواني الشكل يتكون من أنسجة إسفنجية تجعله قابلاً للامتلاء بالدم عند الاستثارة الجنسية، ويصل طوله عند الانتصاب ما بين ١٠ إلى ١٥ سم، ويغطيه من الخارج جلد حساس، تسمى نهايته الأمامية الغلفة التي تغطي النهاية الأمامية للقضيب، الحشفة أو الرأس، وهي أكثر أجزاء القضيب حساسية وتمتد بطول القضيب. ويمائل القضيب البظر لدى الأنثى، لكنه أكبر حجماً، ويمتد بطول القضيب قناة يخرج منها البول والسائل المنوي.

### • وظيفة القضيب

للقضيب وظيفتان هما :

- وظيفة إخراجية : لإخراج البول المتجمع في المثانة.
- وظيفة تناسلية : أثناء عملية الجماع عند الاستثارة الجنسية حيث يمتلئ القضيب بالدم فينتصب ويستمر منتصباً أثناء الجماع وعندما يصل الرجل إلي قمة اللذة يحدث القذف، وهو خروج السائل المنوي عن طريق قناة مجري البول.
- لا يمكن للقضيب أن يقوم بالوظيفتين في نفس الوقت، ولذلك فهناك عضلة قابضة تقفل المثانة عن قناة مجرى البول عند انتصاب القضيب فتمنع خروج البول من المثانة أثناء خروج السائل المنوي، وكذلك تمنع رجوع السائل المنوي إلي المثانة واختلاطه بالبول.

### الأعضاء التناسلية الداخلية

#### • القناة المنوية (الوعاء الناقل)

وهي عبارة عن أنبوبة عضلية طولها ٤٥ سم، وتقوم بنقل الحيوانات المنوية من الخصية إلي قناة مجري البول. وهي تبدأ من الخصية من مكان تخزين الحيوانات المنوية، ثم تدخل إلي داخل تجويف البطن لتتحد مع قناة مجري البول لتكون المجري البولي التناسلي المشترك.

#### • الحوصلة المنوية

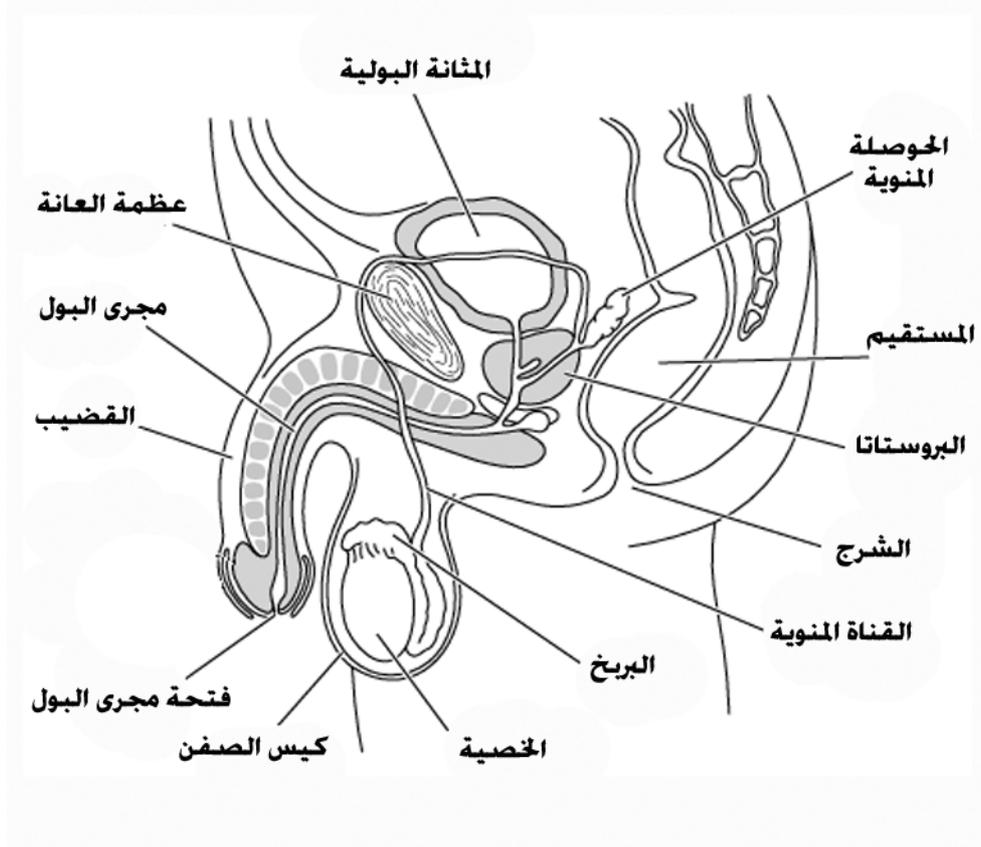
وتوجد اثنتان، واحدة علي كل جانب من جانبي المثانة البولية، وهي غدة تفرز سائلاً يغذي الحيوانات المنوية ويساعدها في السباحة أثناء رحلتها داخل الجسم، وتقوم بتخزين السائل المنوي لحين القذف.

#### • البروستاتا

هي غده هرمية الشكل توجد تحت المثانة البولية، وتقوم بإفراز سائل يساعد علي حيوية وتغذية الحيوانات المنوية، ويعطي السائل المنوي قوامه المميز، وتصيب إفرازها في الجزء الأعلى من قناة مجري البول.

- **القناة القاذفة للمني**  
وتقوم بنقل الحيوانات المنوية مع إفرازات الحويصلة المنوية والبروستاتا إلى قناة مجرى البول أثناء القذف.

## الجهاز التناسلي للرجل



- **السائل المنوي**  
يتكون السائل المنوي من :  
- الحيوانات المنوية  
- إفرازات الحوصلة المنوية  
- إفرازات غدة البروستاتا

- **الحيوانات المنوية**  
هي خلايا الذكر المسئولة عن التكاثر، وتمثل جزءاً صغيراً من السائل المنوي، ويتكون الحيوان المنوي من رأس يحمل كل الصفات الوراثية الآتية من الأب، وذيل يساعده على الحركة في الجهاز التناسلي للأنثى.

## • القذف

هي عملية خروج السائل المنوي عن طريق القضيب إلى خارج الجسم، ويبلغ عدد الحيوانات المنوية من ٦٠ - ١٠٠ مليون حيوان منوي في السنتيمتر المكعب الواحد ويستطيع الشخص البالغ أن يقذف من ٣ - ٥ سم من السائل المنوي في القذف الواحد، ويظل الحيوان المنوي صالحاً للإخصاب حوالي ٢ إلى ٣ أيام داخل الرحم وقناتي فالوب، وقد يبقى حياً لمدة أسبوعين ولكنه يكون غير قادر علي الإخصاب.

## الزواج والعلاقة الجنسية

جعل الله في الزواج سكن للزوجين ومودة ورحمة بينهما، كما جعله إحصان لهما، وتلبية لحاجتهما الجنسية، ويمثل اللقاء الجنسي بين الزوجين قمة التعبير عن العاطفة والرغبة، والمشاركة الوجدانية والحسية، لذلك فيجب أن يسبق هذا اللقاء الملاطفة والمداعبة، فهما أساسيان بالنسبة للمرأة حتى تنهياً نفسياً وجسمانياً للعلاقة الزوجية، وتتحقق لها الاستجابة والمتعة، كما تحتاج المرأة إلى استمرار الشعور بالعاطفة والحب بعد انتهاء اللقاء الجنسي وبلوغ المتعة الحسية، فهذا كله من شأنه أن يجعل العلاقة بين الزوجين أكثر دفئاً وانسجاماً.

ومن حكمة ديننا الإسلامي الحنيف أن دعا إلى ما من شأنه استقرار الحياة الزوجية وتحقيق السكن فيها، وفي الهدى النبوي ما يؤكد ذلك، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إذا جامع أحدكم أهله فليصدقها، فإذا قضى حاجته قبل أن تقضى حاجتها فلا يعجلها حتى تقضى حاجتها"<sup>١</sup>، وذلك لأن منعها من قضاء شهوتها فيه ضرر عليه"<sup>٢</sup>.

من واجبات الزوج نحو زوجته أن يلبي حاجاتها الجنسية ففي ذلك إعفاف لها وصيانة لصحتها الجسمية والنفسية. فعن عبد الله بن عمرو بن العاص رضى الله عنه قال: "قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "يا عبد الله ألم أخبر أنك تصوم النهار وتقوم الليل؟ قلت: بلى يا رسول الله. فقال صلى الله عليه وسلم: لا تفعل، صم وأفطر، وقم ونم، فإن لجسدك عليك حقاً، وإن لعينك عليك حقاً، وإن لزوجك عليك حقاً"<sup>٣</sup>.

## للعروسين قبل الزفاف

تمثل ليلة الزفاف بالنسبة للعروسين حدثاً سعيداً ينتظره كلاهما بشوق، إلا أن هذا الشعور تشوبه أحاسيس القلق والخوف خاصة لدى العروس، لذا يحتاج العروسان إلي معرفة بعض الحقائق التي من شأنها إزالة مشاعر الرهبة، وضمان بدء العلاقة الزوجية بينهما بشكل طبيعي ودون حدوث مشكلات صحية ونفسية، ولتحقيق ذلك يجب عمل الآتي:

(١) رواه أبو يعلى، وفيه راو لم يسم، وبقية رجاله ثقاب [مجمع الزوائد] (٢٩٥/٤)  
(٢) المغنى لابن قدامه (١٣٧/٨)  
(٣) البخاري

أ- توعية العروسين بما سيحدث أثناء الدخلة والتعرف بغشاء البكارة، وأن الدخول يؤدي إلى بعض الألم، ونزول نقاط من الدم وليس بكميات كبيرة إذا كان الدخول بها صحيحاً بعضو الذكر. وليس بالضرورة أن ينزل دم إذا كانت فتحة الحيض الطبيعية متسعة بعض الشيء أو كان غشاء البكارة مطاطياً.

ب- التعريف بمراحل العلاقة الزوجية وأوضاعها، وأنه ليس بالضرورة اكتمال هذه المراحل

في نفس يوم الدخلة، فقد يأخذ ذلك بضعة أيام أو أسابيع.

ج- إذا حدث جرح لغشاء البكارة يفضل الامتناع عن الجماع بضعة أيام حتى يلتئم الجرح، وذلك بعد استشارة الطبيب المعالج. وبعد انتظام العلاقة الزوجية يفضل أن لا تزيد مرات الجماع عن مرتين أو ثلاثة أسبوعياً.

## الجماع

يتم الجماع عن طريق إدخال القضيب داخل المهبل، ويعتبر الجماع هو قمة الاستجابة للاستثارة الجنسية للزوجين فينتصب القضيب عند الذكر، وتحتضن الأعضاء التناسلية للأنثى القضيب مع انقباض العضلات وزيادة الإفرازات المهبلية.

### مراحل الاستجابة الجنسية في الجماع

- ١ - مرحلة الإثارة الجنسية
- ٢ - مرحلة الجماع واستقرار المتعة الجنسية
- ٣ - مرحلة العسيلة (هزة الجماع أو الذروة)
- ٤ - مرحلة الخمود

### ١ - مرحلة الإثارة الجنسية

تعرف أيضاً بمرحلة التحضير للعملية الجنسية، وتبدأ بالحديث اللطيف والغزل وكلمات الغرام والمداعبة والتقبيل والعناق والملامسة، وفي نظر المجتمع، ومن منطلق عاداتنا الشرقية يعد الرجل هو المسئول عن هذه المرحلة.

### وتتميز الإثارة الجنسية عند الرجل بالآتي :

- انتصاب القضيب
- احتقان كيس الصفن
- انقباض العضلات الرافعة للخصية فترفع الخصيتين وتقربهما من البطن
- إفراز سائل لزج يسيل عبر فوهة مجرى البول عند طرف القضيب

### ٢ - مرحلة الجماع واستقرار المتعة الجنسية :

وفي هذه المرحلة يتم إيلاج القضيب المنتصب داخل الفرج المتهيئ لاستقباله، ثم يتبع ذلك جملة حركات اندفاعية واستجابية منتظمة عند مستوى الحوض، فيحقق احتكاك القضيب بشفرتي الفرج وجدار المهبل، وتختلف مدة هذه المرحلة من شخص لآخر.

وتتميز هذه المرحلة عند الرجل بالتغيرات الآتية :

- احتقان القضيب بحيث يبلغ حجمه أقصاه
- خروج سائل لزج به عدد محدود من الحيوانات المنوية الحية من فوهة مجرى البول

٣ - مرحلة العسيلة (هزة الجماع أو الذروة) :

عند بلوغ قمة الشهوة في الجماع يقذف الرجل المنى داخل المهبل علي مقربة من عنق الرحم وتتميز هذه الرحلة عند الرجل والمرأة بإثارة الجهاز العصبي غير الإرادي فتزداد سرعة القلب والتنفس ويرتفع ضغط الدم ويتصبب العرق من الجبين ومن سائر الجسم.

٤ - مرحلة الخمود :

وفي هذه المرحلة تعود كافة الأعضاء التناسلية إلي الحالة التي كانت عليها قبل الإثارة، وتبدأ هذه المرحلة عند الرجل بعد القذف مباشرة حيث تتطفئ الشهوة سريعاً ويعم الارتخاء سائر البدن، ويخلد إلي النوم العميق في أغلب الأحوال.

## المراجع

- ١- *فقه السنة*. السيد سابق. المجلد الأول. دار الفتح للإعلام العربي. القاهرة. الطبعة الثانية الشرعية ١٩٩٠.
- ٢- *دليل التشخيص الصحي - رسائل صحية موجهة للرجال*. د. هند خطاب، د. مرفت الجندي، أ. نادين كراز شوربجي. الجمعية المصرية للدراسات السكانية والصحة الإنجابية. القاهرة. أبريل ٢٠٠١.
- ٣- *سلسلة مطبوعات الصحة الإنجابية - الثقافة الإنجابية*. مشروع الصحة الإنجابية متضمناً الإعلام والتعليم والاتصال. مطابع وزارة الصحة والسكان. القاهرة. (لا توجد سنة للنشر).
- ٤- *حقوق الزوج والزوجة وأداب المعاشرة الزوجية*. مجدي محمد الشهاوي. المكتبة التوفيقية. القاهرة. (لا توجد سنة للنشر).

## الفحص الطبي قبل الزواج

### مقدمة

إن فحص ما قبل الزواج يسهم إسهاماً فعالاً في تأمين صحة وسلامة الأسرة، ونجد أن اهتمام الأشخاص المقبلين على الزواج وبدء حياة جديدة ينصب على التحضير ليوم الزفاف وتجهيز منزل الزوجية، ثم يبدأ التفكير في الإنجاب، ويغفل العروسين أن الحمل وإنجاب الأطفال قد تصاحبها أمور لم تطرأ على بالهما ولم يتخيلا أنها قد تحدث، ومن ذلك الأمراض التي من الممكن أن يصاب بها الأبناء بسبب عدم الاهتمام بالفحص الطبي قبل الزواج، وهي الأمراض ذات الطابع الوراثي والعائلي التي يمكن أن تنتقل إلى الأبناء من أحد الأبوين أو كليهما. ويصعب معرفة أو حصر الأمراض الوراثية المنتشرة في الوطن العربي وذلك لقلّة المعلومات المتوفرة عنها، كما أن انتشار هذه الأمراض يختلف من دولة إلى أخرى، ولكنها بوجه عام أكثر شيوعاً في المجتمعات العربية، وقد يعود ذلك إلى ارتفاع نسبة زواج الأقارب الذي من شأنه زيادة احتمالات ظهور الأمراض الناتجة عن خلل في الجينات.

وتنقسم الأمراض الوراثية المنتشرة في البلدان العربية إلى عدة أقسام مثل أمراض الدم الوراثية وأمراض الجهاز العصبي وأمراض التمثيل الغذائي وأمراض الغدد الصماء، وتشير بعض الإحصاءات عن مدى انتشار الأمراض الوراثية التي قد تنتج عن حمل أحد الطرفين أو كليهما للمرض، إلى أنه يتوقع إحصائياً أن يصاب طفل واحد من كل ٢٥ طفلاً بمرض وراثي ناتج عن خلل في الجينات، أو بمرض له عوامل وراثية خلال الخمس وعشرين سنة الأولى من عمره، كما يتوقع أن يصاب طفل واحد لكل ٣٣ حالة ولادة لطفل حي بعيب خلقي شديد، كما يصاب نفس العدد بمشكلات تأخر في المهارات، وتأخر عقلي، ومن هؤلاء يتوفى مبكراً حوالي الربع، أو يحتاجون إلى البقاء أو التردد على المستشفيات لفترة طويلة، مما يكون له تبعات مادية واجتماعية ونفسية على الأسرة وعلى المجتمع.

### الفحص الطبي قبل الزواج

يجب على العروسين أن يقوموا بإجراء الفحص الطبي قبل الزواج لأنه يعتبر أحد سبل الرعاية الصحية والوقائية، وتجنب الكثير من الأمراض خاصة ذات الطابع الوراثي والعائلي فعلى المقدمين على الزواج زيادة المراكز التي تتوفر بها إمكانات إجراء فحص ما قبل الزواج : وهناك يقوم الطبيب المختص بأخذ التاريخ الطبي المفصل للطرفين لكي يتعرف من خلاله على الأمراض الوراثية في عائلتهما، كما يقوم أيضاً بفحصهما وطلب الفحوصات الطبية والمخبرية التي يحددها حسب نتائج التاريخ الطبي والفحص السريري (الإكلينيكي)، ويشمل فحص ما قبل الزواج مجموعة الفحوصات الطبية والمخبرية الآتية :

#### ١- تحليل فصيلة الدم :

يجب إجراء اختبار فصيلة الدم ABO لكل من العروسين فهذه المعلومة أساسية لكل فرد بصرف النظر عن الإقبال على الزواج.

## ٢- تحليل العامل الريسي Rh factor :

يحمل دم الغالبية من الأشخاص عاملاً يعرف بالعامل الريسي، فتكون فصيلة الدم موجبة لهذا العامل، وفي حوالي ٢٠% من الأفراد يكون الدم خالياً من هذا العامل فتكون فصيلة دمهم سالبة للعامل الريسي، وتكمن المشكلة إذا كانت فصيلة دم الزوج إيجابية، وفصيلة دم الزوجة سلبية، فإذا حدث حمل بجنين موجب، تتكون في دم الأم أجسام مضادة للعامل الريسي، تظل هذه الأجسام المضادة في دمها، فلو حملت بعد ذلك تهاجم هذه الأجسام دم الجنين الجديد (لو ورت هو الآخر الإيجابية للعامل الريسي من والده)، فيتعرض لمشاكل صحية قد تؤدي إلى وفاته، وتوجد الآن حقنة يعطيها الطبيب المولد للأم بعد الولادة مباشرة لتبطل مفعول الأجسام المضادة التي تكونت في دمها عقب حملها الأول، وبذلك لا يحدث في الغالب مكروه للجنين الذي تحمله بعد ذلك.

من الأهمية بمكان أن يعرف الخطيبان فصائل دمهما ليستعدا لو كانت الخطيبة سلبية والخطيب إيجابي للعامل الريسي، أما إذا اتفقا في الفصيلة فكان الاثنان سلبيين أو إيجابيين، وكذلك لو كانت الخطيبة إيجابية والخطيب سلبى فلا حاجة لأخذ الحقنة المضادة بعد الولادة.

## ٣- الكشف عن الالتهاب الكبدي (ب) أو (ج) ومرض الإيدز :

يجرى هذا الفحص للتأكد مما إذا كان أحد الطرفين مصاباً بالالتهاب الكبدي (ب) أو (ج) ومرض الإيدز حيث أنه قد ينقل العدوى للطرف الآخر كما أن العدوى تنتقل إلى الجنين مما ينتج عنه أضرار صحية جسيمة تؤثر على العائلة كلها.

## ٤- الكشف عن الأمراض الأخرى المنقولة جنسياً :

ومن هذه مرض الزهري، والكلاميديا، والسيلان، ويمكن باكتشاف المرض وعلاجه قبل الزواج أن يمنع انتقاله إلى الطرف الآخر أو إلى الأبناء.

تجدد هنا الإشارة إلى حساسية هذا الموضوع حيث أن العرف والاعتقاد العام يربط هذه الأمراض بالممارسات الجنسية غير المشروعة، والواقع أن إصابة الإنسان ببعض هذه الأمراض قد يأتي من طريق آخر غير ممارسة الجنس، فقد ينتقل الإيدز أو الزهري عن طريق المشيمة للجنين، أو عن طريق نقل الدم من شخص مصاب، أو قد تنتقل هذه الأمراض من استخدام أدوات ملوثة بدم شخص مصاب مثلما يحدث في حالة الختان الجماعي لمجموعة من الأطفال أو الوشم أو ثقب الأذن. واكتشاف هذه الأمراض وعلاجها قبل الزواج مهم للشخص نفسه ولحماية شريك أو شريكة حياته في المستقبل.

## ٥- تحليل السائل المنوي :

للتأكد من سلامة الجهاز التناسلي عند الرجل وعلاج بعض الحالات البسيطة التي قد تؤخر الحمل بعد الزواج.

## ٦- الفحص المعملّي للهرمونات :

ويمكن عن طريقه معرفة ما إذا كانت هناك أية اضطرابات في هرمونات الأنوثة عند الفتاة أو هرمونات الذكورة عند الرجل.

#### ٧- عمل أشعة على الصدر :

لمعرفة مدى سلامة الطرفين والتأكد من عدم وجود أمراض صدرية حيث أن بعض هذه الأمراض قد تنتقل للطرف الآخر أو للأبناء.

#### ٨- الفحص الطبي العام :

وهذا عن طريق الفحص الطبي الشامل للطرفين للتأكد من سلامة كل منهما، للكشف عن الأمراض المعدية أو المزمنة وطلب الفحوصات التشخيصية اللازمة، فإن ذلك يعين الطبيب على تقديم النصيحة للعروسين بشأن العلاج والمتابعة لأي أمراض تكتشف عن طريق الفحص لتجنب انتقال العدوى أو حدوث مضاعفات صحية.

#### أهمية الفحص الطبي قبل الزواج :

يجب القيام بالفحص الطبي قبل الزواج لأنه أحد سبل الرعاية الصحية والوقائية ولأنه يسهم في صحة وسلامة الأسرة، ويمكن من خلاله اكتشاف بعض الأمراض التي يمكن علاجها قبل الزواج وهذا عن طريق القيام بالتحاليل الطبية وإجراء فحص طبي عام لكليهما، وإجراء الفحص يقوم بنشر الثقافة اللازمة والمعلومات الضرورية للمقبلين على الزواج، والعمل على تذليل العوائق التي قد تواجه الطرفين لنحظى بجيل ينعم بصحة أفضل، ومن أهمية الفحص أيضاً تجنب كثير من الأمراض خاصة ذات الطابع الوراثي والعائلي التي يكثر انتشارها في مجتمعاتنا العربية.

#### رأى الدين في إجراء الفحص الطبي قبل الزواج

لا يوجد في الشريعة الإسلامية ما يمنع من إجراء الفحص الطبي قبل الزواج بل إن الدين يحفز على كل ما من شأنه ضمان الصحة والسلامة لجميع أفراد الأسرة حتى يكون المجتمع المسلم مجتمعاً قوياً منتجاً، فالصحة في حد ذاتها مقصد وغاية من غايات الإسلام، حيث يروى حديث عن الرسول صلى الله عليه وسلم "ما سئل شيئاً أحب إليه من الصحة"، ويجوز إجراء الفحص الطبي لكلا الخطيبين سواء الخاطب أو المخطوبة على السواء وهذا وقاية لكليهما ووقاية لأطفالهم بعد الزواج وحماية للأطفال من الإصابة بالأمراض الوراثية التي يمكن أن تنتج عن عدم القيام بعمل الفحص الطبي قبل الزواج حيث قال تعالى "ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة"، ولهذا كان لا بد للإسلام من أن يصحح أول لبنة من لبنات الأسرة والعناية بهذه اللبنة تعنى سلامة جميع أفراد الأسرة وتحقيق حياة مستقرة وهادئة.

#### أسئلة حول الفحص الطبي قبل الزواج

##### ▪ ما هي أهمية الفحص قبل الزواج ؟

إن من الممكن إلى حد ما معرفة مدى احتمال إصابة الذرية بمرض وراثي عن طريق فحص الأفراد المقبلين على الزواج، وعلى حسب نوع المرض يمكن توجيه النصيحة عن إمكانية تقادى حدوثه أم لا.

▪ هل أغلب الأمراض التي تنشأ هي نتيجة الزواج من الأقارب فقط؟ وإن كان هذا صحيحاً فهل يمكن قصر الفحص على الأزواج من الأقارب؟  
يلعب زواج الأقارب دوراً كبيراً في الإصابة بالأمراض الوراثية، ولكن هذا لا يعني أن عدم الزواج من أحد الأقارب يضمن أن تكون الذرية سليمة من أي مرض وراثي ولذلك فمن المهم القيام بتحاليل لكشف إذا ما كان أحد الخطيبين أو كلاهما حاملاً للمرض بغض النظر عن صلة القرابة بينهما.

▪ هل ينصح بزواج الأقارب بعد التأكد من أن الخطيبين لا يحملان أي مرض؟  
إن احتمال الإصابة بالأمراض الخلقية الموروثة عند المتزوجين من أقاربهم أعلى منها عند المتزوجين من غير الأقارب، ويزداد هذا الاحتمال كلما زادت درجة القرابة، يجب التأكيد على أنه لا يمكن بعد الكشف عن جميع الأمراض الوراثية.

▪ ما هي الأمراض التي يمكن تجنبها بفحوصات ما قبل الزواج؟  
تتقسم هذه الأمراض إلى نوعين: أمراض معدية وأمراض وراثية، فبالنسبة للأمراض المعدية فإنه يمكن تجنب بعضها عن طريق العلاج أو أخذ اللقاح الواقي أو يتم تعريف الطرف الآخر باحتمال وخطورة انتقال المرض إليه، ومن هذه الأمراض التهاب الكبد الفيروسي (ب) و(ج)، ومرض الإيدز (نقص المناعة المكتسبة). أما بالنسبة للأمراض الوراثية فالهدف هو اكتشاف الأشخاص الحاملين للأمراض الوراثية. فهناك أمراض وراثية لا تنتقل للأبناء إلا إذا كان الأبوان كلاهما حاملاً للمرض، وهذه يكثر ظهورها عند زواج الأقارب، بينما هناك أمراض أخرى تنتقل إلى الأبناء من أحد الأبوين فقط، وليس لها علاقة بالقرابة، ولكنها قد تظهر بصورة شديدة في الأبناء عند زواج اثنين مصابين بالمرض. فتنقل بعض الأمراض من الأم إلى أطفالها الذكور ولا يظهر المرض في الإناث إلا إذا تزوج الرجل المصاب بالمرض من امرأة حاملة للمرض. وهناك نوع من الأمراض الوراثية ينتقل من الأم إلى أطفالها من الذكور والإناث على حد سواء. وبمعرفة ما إذا كان أحد الخطيبين أو كليهما مصاباً أو حاملاً لمرض معين يمكن للطبيب شرح احتمالات إصابة الأبناء أو بعضهم بالمرض، والنتائج المترتبة على ذلك.

▪ هل سلامة التحاليل تعني أن الشخص خال تماماً من الأمراض الوراثية؟  
هناك أمراض وراثية كثيرة ويصعب الكشف عنها كلها، حيث أن الكثير من هذه الأمراض لم يتم التوصل بعد لطرق الكشف عنها، أو لا يمكن اكتشاف الشخص الحامل للمرض بشكل دقيق.

▪ ما هي الأمراض التي قد تؤثر على الزواج؟  
عن طريق فحص ما قبل الزواج يمكن اكتشاف الأمراض العضوية التي قد تؤثر على العلاقة الزوجية ويمكن عن طريق المساعدة الطبية علاج هذه الحالات أو التغلب عليها.

▪ هل يعنى اكتشاف المرض الوراثي التخلي عن الطرف المصاب ؟  
الفحوصات التي سوف تجرى للكشف عن الأمراض الوراثية، هي للكشف ما إذا كان الشخص حاملاً للمرض أم لا والشخص الحامل للمرض ليس مريضاً، بل هو شخص سليم ولكنه يحمل صفات وراثية يمكن أن ينقلها لذريته إذا حدث وكان الطرف الآخر حاملاً لنفس المرض كما يحدث عند زواج الأقارب. والطبيب لا يتدخل في القرار النهائي فالرجل والمرأة حرين في اتخاذ القرار المناسب لهما، وما عليهما إلا أن يستخيرا في قرار الزواج.

## المراجع

- ١ - مفاهيم جديدة لحياة أفضل - دليل الصحة الإنجابية. د. سهام عبد السلام، د. مجدي حلمي. مكتب النسر للطباعة. القاهرة. الطبعة الأولى مارس ١٩٩٨.
- ٢ - واقع الطفل في الوطن العربي ١٩٩٠. د. سمير سالم الميلادي. المجلس العربي للطفولة والتنمية. مطابع الأهرام التجارية. قليوب. مصر. ١٩٩٠.

## مواقع الإنترنت

- ١ - فحص ما قبل الزواج-(٢). مجلة لها أون لاين. وزارة الصحة والسكان. ج. م. ع. أغسطس ٢٠٠٣. من موقع:  
[www.lahaonline.com/health/Teens/](http://www.lahaonline.com/health/Teens/)
- ٢ - أهمية الفحص قبل الزواج. من موقع:  
[www.motheer.net/dar/showthread/](http://www.motheer.net/dar/showthread/)
- ٣ - الفحص الطبي قبل الزواج وأهميته. من موقع:  
[www.qassimy.com/](http://www.qassimy.com/)

## الزواج المبكر

### مقدمة

على الرغم من أن الزواج المبكر للفتيات أخذ في التراجع في مصر إلا أنه لا يزال منتشرًا بما يكفي لجعله مصدرًا للقلق خاصة وأن الحمل عادةً ما يحدث بعد الزواج مباشرةً، مع ما للحمل المبكر والولادة من أخطار. وبالنظر إلى الآثار الجسيمة للزواج المبكر صحياً ونفسياً واجتماعياً، فقد كان من الضروري أن نولي اهتماماً خاصاً لظاهرة الزواج المبكر من خلال زيادة الوعي لدى الشباب والشابات حول مخاطر وأضرار الزواج المبكر.

وفي دراسة أجرتها د. إقبال السمالوطي حول الزواج المبكر استندت إلى إحصاءات رسمية تشير إلى أن نسبة الزواج المبكر في الحضر تصل إلى ٩,٥ ٪، في حين تمثل في الريف ٢٦,٣ ٪، وتصل النسبة في الوجة القبلي إلى ٢٨,٩ ٪، بينما تصل إلى ١٦,٩ ٪ في الوجة البحري.

### بعض الدوافع والأسباب وراء الزواج المبكر

- الفقر والرغبة في التخلص من عبء إعالة الفتيات، أو الاستفادة من مهرهن
- الخوف على العرض والشرف
- الاعتقاد بأن تأخير زواج الفتيات يحزنهن ويهددهن بالعنوسة
- الرغبة في إنجاب عدد كبير من الأبناء (العزوه)
- الرغبة في تقليص الفاصل الزمني بين الأباء والأبناء
- الحرص على دعم الروابط الأسرية
- غياب حق الفتاة في المشاركة في اتخاذ القرار وذلك لصغر سنها
- رغبة الأباء في تزويج بناتهم مبكراً لإثبات الرجولة وتأكيد السيطرة
- تأثير العوامل الدينية التي تعد من أهم العوامل في شيوع الزواج المبكر في البلاد العربية والإسلامية
- تشجيع بعض النشطين في مجال العمل الأهلي والاجتماعي للزواج المبكر حلاً لمشكلة انحراف الشباب وممارسة الجنس قبل الزواج

ولقد ثبت أن معظم الفتيات اللاتي يتزوجن في سن مبكرة لم يلتحقن بالتعليم أو تسربن منه، كما أنهن لا يعملن.

### الأضرار الصحية والنفسية والاجتماعية المترتبة على الزواج المبكر

- حرمان الفتيات من حقوقهن في اختيار أزواجهن
- حرمان الفتيات من حقهن في التعليم، وذلك حتى يتم تزويجهن
- عدم القدرة وعدم المعرفة بكيفية القيام بالشئون المنزلية والعناية بالأطفال، مما يشكل عبئاً نفسياً على الفتيات

- تعرض الفتاة لدائرة أوسع من العلاقات الاجتماعية مع أهل زوجها ومعارفه. ويمثل تعرض طفلة غير ناضجة لتلك العلاقات ضغوطاً نفسية قد تسبب لها قدراً كبيراً من الألم، بينما الفتاة الأكبر سناً يمكنها التعامل مع هذه العلاقات ووضع الحدود التي تحفظ لها خصوصيتها مع التمتع بمميزات هذه الروابط الجديدة، مما يقلل من احتمالات الخلافات الزوجية والشعور بالتعاسة.
- ارتفاع نسبة الطلاق نتيجة لعدم التوافق بين الزوجين، خاصة أن فارق السن بينهما عادة ما يكون كبيراً. ولقد تبين أن نسبة المطلقات بين المتزوجات من سن ١٢ - ١٨ سنة بلغت ٤٩% من حالات الطلاق.

### بعض آثار الزواج المبكر على المجتمع ككل

- التأخر في استكمال مسيرة التعليم
- عدم القدرة على تنظيم عدد أفراد الأسرة، مما ينعكس في صورة زيادة سكانية خطيرة
- عدم القدرة على العناية السليمة بالطفل الوليد، مما ينعكس بشكل سلبي على صحة الأجيال القادمة
- ازدياد العبء على الدولة نتيجة ازدياد تكلفة استخدام وسائل العلاج الحديثة، وازدياد الحاجة إلى الحضانات للأطفال غير مكتملي النمو
- كل هذا يؤدي إلى التقليل من فرصة الحصول على مستوى معيشي كريم ويزيد من معاناة الفرد والمجتمع.

### الآثار الصحية للزواج المبكر

- تتعدد مخاطر الزواج المبكر ومنها ما يرتبط بممارسة العلاقة الجنسية في حد ذاتها وما يرتبط بالحمل المبكر:
- إن ممارسة العلاقة الجنسية قبل النضج الكامل للأعضاء التناسلية واستقرار التأثيرات الهرمونية على نضج الأعضاء التناسلية الخارجية والداخلية، بما فيها المهبل، يزيد من نسبة الالتهابات التناسلية (التهابات مهبلية). ومن نفس المنطلق، تزداد احتمالات الإصابة بالالتهابات المنقولة جنسياً.
- قد يؤدي عدم اكتمال نضج المبيض إلى تأخر حدوث الحمل وأحياناً إلي العقم أو الإجهاض المبكر عند حدوث الحمل.
- وعند تأخر حدوث الحمل في هذه السن قد يلجأ البعض إلى أخذ العديد من الاستشارات الطبية من المتخصصين وغير المتخصصين ؛ وقد يلجأ البعض إلي إجراء فحوصات وإعطاء علاجات في سن مبكرة قد تضر بدلاً من أن تنفع.
- يؤدي الزواج المبكر عادة إلي الحمل المبكر خاصة بسبب الاتجاه الشائع إلي عدم تشجيع المتزوجين حديثاً على استخدام وسائل منع الحمل خوفاً من أن يؤثر ذلك سلبياً علي الخصوبة. ويمثل الحمل المبكر خطراً كبيراً علي كل من الأم والطفل (تم تناول أخطار الحمل المبكر في رسالة خاصة به).

## المراجع

- ١- مفاهيم جديدة لحياة أفضل - دليل الصحة الإيجابية . د. سهام عبد السلام، د. مجدي حلمي. مكتب النسر للطباعة. القاهرة. الطبعة الأولى مارس ١٩٩٨.
- ٢- الانتقال إلي مرحلة النضج - مسح قومي حول النشء في مصر. د. باربارا إبراهيم، د. ساني سلام، د. سحر الطويلة، وآخرون. المكتب الإقليمي لمنطقة غرب آسيا وشمال إفريقيا - مجلس السكان الدولي ؛ مركز البحوث الاجتماعية - الجامعة الأمريكية بالقاهرة ؛ المعهد العالي للصحة العامة - جامعة الإسكندرية ؛ قسم الصحة العامة وطب المجتمع - جامعة أسيوط. دار النخيل للنشر والطباعة. القاهرة. الطبعة الثانية ٢٠٠١.
- ٣- الختان والعنف ضد المرأة. د. خالد منتصر، أ. سناء البيسي. مكتبة الأسرة. القاهرة. ٢٠٠٣.

## مواقع الإنترنت

- ١- مخاطر الزواج المبكر. د. هشام العناني. ٢٠٠٢/١٠/١٥. من موقع: [www.khosoba.com/archive/](http://www.khosoba.com/archive/)
- ٢- دراسة تدعو لمواجهة الزواج المبكر في مصر. أحمد عطية. ٢٠٠٠/١٠/٢٠. من موقع: [www.islamonline.net/iol-arabic/dowalia/alhadath2000-oct-20/alhadath23.asp](http://www.islamonline.net/iol-arabic/dowalia/alhadath2000-oct-20/alhadath23.asp)
- ٣- دراسات وآراء حول الزواج المبكر بين مؤيد ومعارض!؟. مجلة ديوان العرب. فائق الحسيني. ١ كانون الأول ٢٠٠٣. من موقع: [www.diwanalarab.com/article.php3](http://www.diwanalarab.com/article.php3)

## الحمل المبكر

### مقدمة

يعتبر الحمل شيئاً طبيعياً في حياة كل امرأة متزوجة، والأمومة عاطفة تهفو إليها كل شابة وتنتظر بشوق مجيء طفلها الأول الذي تحتفي به الأسرة كلها والمجتمع الصغير حولها من الأصدقاء والجيران. ويرى الآباء في الإنجاب تثبيتاً لأواصر العلاقة الزوجية وامتداداً لحياتهم وتحقيقاً لأمالهم في المستقبل. وتتمنى كل أسرة السلامة والصحة للأم وطفلها، لكن لا يمكننا أن نغفل ما يشكله حدوث الحمل المبكر، (في سن أقل من ٢٠ سنة)، من خطورة تهدد صحة وحياة الأم والطفل.

و يعتبر أفضل سن يمكن للمرأة أن تحمل فيه هو ما بين ٢٠ إلى ٣٥ سنة، ففي هذه الفترة يكون نضج الجهاز التناسلي والهيكل العظمي قد اكتمل وبذلك تقل احتمالات تعرض الأم الشابة أو طفلها المرتقب لمشكلات الحمل والولادة. وعلي الجانب الآخر يعرض الحمل والولادة قبل سن العشرين الأم والجنين لمخاطر كثيرة مثل: الأنيميا، والضعف العام، وارتفاع ضغط الدم وضعف نمو الجنين، وتعرض عملية الولادة.

ونظراً لأن المجتمع المصري بوجه عام يتجه إلي تزويج الفتاة في سن مبكرة محافظة علي الأخلاق والتقاليد فقد أصبحت مشكلة الحمل المبكر تشكل خطراً يهدد صحة الأم والطفل حسبما دلت الدراسات الطبية والبيئية والإحصاءات والمسوح القومية.

ففي مسح قومي حول النشء في مصر تضمن ١٥٨ فتاة تزوجن وحملن تحت سن ١٨ سنة، وجد حسب مؤشرات صحة الأم والطفل أن ١٤% من العينة (٢٢ حالة من أصل ١٥٨) قد حدث لهن إجهاض، بينما وضعت ٥% من الفتيات اللاتي أتممن حملهن طفلاً ميتاً، وفقدت ٨% ممن ولد لهن أطفال أحياء طفلاً رضيعاً، وهذا يعني أن هناك ٤٦ عملية إنجاب لطفل ميت مقابل كل ألف مولود حي ووفاة ٧٤ رضيعاً من كل ألف مولود حي للأمهات مراهقات في الفترة بين عامي ١٩٩٣ و ١٩٩٧ أي في الأعوام الأربعة التي سبقت المسح تقريباً.

وعلي الرغم من صغر حجم عينة مسح "النشء والتغيير الاجتماعي في مصر" فإن هذه النسب مرتفعة للغاية بالمقارنة بالنتائج الخاصة بالنساء في الفئة العمرية ٢٠ إلى ٢٩ عاماً. حيث يبين المسح الديموجرافي والصحي المصري لعام ١٩٩٥ أن نسبة وفيات الأطفال هي حالة لكل ألف مولود حي في الفترة بين عامي ١٩٨٥ و ١٩٩٥، مع ملاحظة أن وفيات الأطفال في مصر تنخفض بمعدل حاد منذ منتصف الثمانينات.

### مخاطر الحمل المبكر

تحدث المخاطر المصاحبة للحمل المبكر كنتيجة مباشرة لصغر السن وعدم اكتمال نضج الجهاز التناسلي وتكوين الهيكل العظمي للفتاة. هذا إلي جانب عدم الوعي من قبل الزوجة الصغيرة بضرورة متابعة الحمل مع الطبيب.

وتتمثل مخاطر الحمل المبكر في الآتي:

#### ١ - تسمم الحمل:

وهو ارتفاع ضغط الدم أثناء فترة الحمل مع حدوث تورم في الساقين، وظهور الزلال في البول، ويؤدي تسمم الحمل إلي مضاعفات كثيرة تهدد حياة الأم والجنين مثل:

أ - تأخر نمو الجنين نتيجة انخفاض كمية الدم المغذية للرحم

ب - حدوث تشنجات وغيوبية، وأحياناً نزيف في أغشية المخ نتيجة الارتفاع الحاد في ضغط الدم، وفي هذه الحالة تكون نسبة الوفيات بين الأمهات مرتفعة بشكل خطر.

ج- اختناق الجنين في بطن الأم وذلك للقصور الحاد في الدورة الدموية المغذية للجنين

#### ٢ - الولادة المبكرة:

وهي ثاني أهم مضاعفات الحمل المبكر، حيث يكون الرحم غير معد لحمل الجنين حتى إتمام مدة الحمل، وللولادة المبكرة تأثير مباشر علي زيادة نسبة وفيات الأطفال حديثي الولادة.

#### ٣ - الإجهاض:

تزداد نسبة الإجهاض في الحمل المبكر وذلك إما لانخفاض إفراز الهرمونات الأنثوية عن المستوى الطبيعي، أو لعدم استعداد الرحم لحدوث الحمل، فينتج عن ذلك انقباضات متكررة تؤدي إلي النزيف والإجهاض.

#### ٤ - العدوى البكتيرية:

وهي حمى النفاس وتزداد في حالات الحمل المبكر وذلك لنقص مقاومة الجسم وضعف التغذية.

#### ٥ - ارتفاع نسبة وفيات الأمهات:

تزيد نسبة وفيات الأمهات عند حدوث الحمل تحت ١٨ سنة، إذ وجد في إحدى الدراسات أن وفاة واحدة تحدث لكل ٧٠ حالة، مقارنة بوفاة واحدة لكل ٥٠٠٠ حالة في الدول المتقدمة.

#### ٦ - سوء التغذية وأنيما الحمل

#### ٧ - ارتفاع معدل الولادة القيصرية نظراً لضيق الحوض وعدم اكتمال نموه

#### ٨ - زيادة نسبة المراضة للأطفال حديثي الولادة والرضع، ومن ثم زيادة وفيات الأطفال

#### الآثار الاجتماعية للحمل المبكر

١ - عدم القدرة علي العناية السليمة بالطفل الوليد

٢ - خروج الفتيات من التعليم نتيجة للزواج والحمل المبكرين

٣ - عمل الفتاة لمسؤولية رعاية الطفل بينما تكون هي مازالت في حاجة إلي الرعاية والعناية.

٤ - ازدياد العبء علي الدولة نتيجة ازدياد تكلفة الخدمات الصحية واستخدام وسائل العلاج الحديثة مثل الحاجة إلي الحضانات للأطفال غير مكتملي النمو.

### كيف يمكن التقليل من أخطار الحمل المبكر

رغم أن المرأة هي الضحية الأولى في حالات الزواج المبكر حيث تستهلك صحتها ونضارتها بسبب احتمالات الحمل المبكر وما قد يؤدي إليه من مضاعفات، فإن دورها في تقليل تلك المخاطر يكاد يكون منعدماً، حيث أن قرار زواجها يكون عادة في يد الأهل، وكبار أفراد الأسرة، والواقع أن دور هؤلاء في مجتمعنا أساسي في قرار الزواج المبكر في السن الصغيرة، ولذلك يجب توعية أولياء الأمور بجميع الآثار المترتبة علي الزواج المبكر والحمل، فعن طريق الفهم الصحيح لهذه المشكلة يمكن توجيه دفة الأسرة إلي ما فيه خيرها.

### دور المجتمع في التقليل من أخطار الحمل المبكر

تستطيع الجهات المسؤولة مثل وزارة الصحة والسكان ووزارة الإعلام ووزارة التربية والتعليم أن تقدم التوعية الصحية لأفراد الشعب من مختلف طوائفه كما تستطيع الجهات الأهلية تقديم البرامج والندوات التي تجمع الأطباء ورجال الدين لتوضيح الحقيقة وتبسيطها.

## المراجع

١- الانتقال إلى مرحلة النضج - مسح قومي حول النشء في مصر. د. باربارا إبراهيم، د. ساني سلام، د. سحر الطويلة، وآخرون. المكتب الإقليمي لمنطقة غرب آسيا وشمال إفريقيا - مجلس السكان الدولي ؛ مركز البحوث الاجتماعية - الجامعة الأمريكية بالقاهرة ؛ المعهد العالي للصحة العامة - جامعة الإسكندرية ؛ قسم الصحة العامة وطب المجتمع - جامعة أسيوط. دار النخيل للنشر والطباعة. القاهرة. الطبعة الثانية ٢٠٠١.

٢- دليل التنقيف الصحي رسائل صحية موجهة للمرأة. د. هند أبو السعود خطاب، د. مرفت الجندي، أنادين كراز شوربجي. الجمعية المصرية للدراسات السكانية والصحة الإنجابية. القاهرة. الطبعة الثانية ٢٠٠٢.

## مواقع الإنترنت

١- مخاطر الزواج المبكر. د. هشام العناني. ٢٠٠٢/١٠/١٥. من موقع: [www.khosoba.com/archive/](http://www.khosoba.com/archive/)

## زواج الأقارب

### **مقدمة**

إن القرار المرتبط باختيار الزوج أو الزوجة يعد من أهم القرارات في حياة كل فتى وفتاة، وإذا أحسن كلاهما اتخاذ هذا القرار يكون قد نجح في تحقيق حياة أسرية سعيدة ببقية عمره. ويعتبر زواج الأقارب من الظواهر الاجتماعية المرتبطة بالعادات والتقاليد التي ينظر لها كمصدر أمان اجتماعي واستقرار عائلي. وفي مصر يوجد تراث عريق من زواج الأقارب، خاصة أبناء العمومة. وفي مسح قومي حول النشء في مصر أجري عام ١٩٩٧، تم أخذ عينة من النساء المتزوجات وتبين أن ٥٩% من هؤلاء السيدات متزوجات من رجال تربطن بهم صلة قرابة.

### **الدوافع وراء زواج الأقارب**

ترتبط ظاهرة زواج الأقارب بمجموعة من العوامل الاقتصادية والاجتماعية والثقافية منها :

- ١ - دعم الروابط العائلية
- ٢ - الشعور بالأمان المرتبط بسابق المعرفة بين الطرفين
- ٣ - سهولة التفاوض على أمور الزواج والميراث
- ٤ - الحفاظ على ممتلكات العائلة والميراث
- ٥ - اعتبار بعض العائلات زواج الأقارب جزء لا يتجزأ من العادات والتقاليد التي يجب الحفاظ عليها

لقد أثبتت الدراسات زيادة احتمالات الإصابة ببعض الأمراض الوراثية بين الأطفال من أزواج أقارب. ويرجع ذلك إلى أن الجنين يتكون من البويضة (من الأم) والحيوان المنوي (من الأب). وبذلك، يحمل الصفات الوراثية لوالديه سواء كانت مرغوبة أو غير مرغوبة. فكما يزداد احتمال إنجاب أطفال طوال القامة لو كان الوالدان أو أحد جدودهما طوال القامة، يزداد احتمال توريث صفات غير مرغوبة، مثل الاستعداد لبعض الأمراض في حالة وجود احتمالات لها في الوالدين أو أجدادهما.

وتزداد احتمالات إصابة الأبناء المولودين لأبوين تربطهما صلة قرابة بأمراض وراثية كلما زادت درجة القرابة بين الأبوين فلقد أوضحت الدراسات أن معدل خطر الإصابة ببعض الأمراض الوراثية يرتفع بين الأطفال من أزواج أقارب من الدرجة الأولى (أولاد وبنات العم والخال)، بالإضافة إلى زيادة نسبة الوفيات بين هؤلاء الأطفال.

### **رأى الدين في زواج الأقارب**

لقد نهى الرسول (ص) عن الزواج من القرابة القريبة في حديثه الشريف: "اغتربوا لا تضووا"، أي لا يهزل نسلكم.

وإذا نظرنا إلى القرآن الكريم نجد أن الله سبحانه وتعالى يقول في سورة الإنسان " إنا خلقنا الإنسان من نطفة أمشاج<sup>١</sup>، أي أن الطفل المتباعد النسب بين أبويه يكون أخصب عقلاً وأقوى جسماً. وبذلك يكون رأى الإسلام مؤكداً لما أثبتته العلم بعد ذلك بعدة قرون.

### المشاكل الصحية الناجمة عن زواج الأقارب

تتعدد المشاكل الصحية والأمراض الوراثية التي يمكن أن تنتج عن زواج الأقارب ومنها:

- ١ - أمراض السكر
- ٢ - ضمور العضلات
- ٣ - الحمى الروماتيزمية وروماتيزم القلب: أثبتت الدراسات أن زواج الأقارب أحد الأسباب الرئيسية للإصابة بالحمى الروماتيزمية وروماتيزم القلب والتهابات الحلق المتكررة.
- ٤ - سيولة الدم
- ٥ - عيوب القلب والمخ
- ٦ - التخلف العقلي
- ٧ - أنيميا البحر الأبيض المتوسط (الثلاسيميا): وتوجد أعلى نسبة لها في الدول الواقعة في حوض البحر الأبيض المتوسط وتزداد احتمالات ظهورها بين الأطفال من أزواج أقارب حاملين لجينات هذا المرض.
- ٨ - أنيميا الفول
- ٩ - الحالات المرضية المرتبطة بالحمل وتوابعه : مثل فقر الدم وتسمم الحمل، والنزيف وزيادة احتمالات الولادة القيصرية.
- ١٠ - انزلاق مفصل الحوض الخلفي
- ١١ - الصمم
- ١٢ - التشنجات غير الحرارية
- ١٣ - نقص وزن المولود عند الولادة: تبين أن نقص وزن المولود عند الولادة تكون احتمالاته أعلى بين الأطفال من أزواج أقارب من الدرجة الأولى
- ١٤ - ارتفاع معدل الوفيات بين الأطفال من أزواج أقارب عن غيرهم من الأطفال

### التوصيات

- تجنب زواج الأقارب بقدر الإمكان
- إجراء الفحص الطبي قبل الزواج (أو قبل الحمل إذا لم يتم إجراؤه قبل الزواج)، خاصة إذا كان الشاب والشابة المقدمان على الزواج أقارب من الدرجة الأولى، تطبيقاً لمبدأ الوقاية خير من العلاج.
- إن إجراء الفحص الطبي قبل الزواج يعزز فرص بناء أسرة هانئة متوافقة صحياً ونفسياً واجتماعياً.

## المراجع

- ١ - مفاهيم جديدة لحياة أفضل - دليل الصحة الإنجابية . د. سهام عبد السلام، د. مجدي حلمي . مكتب النسر للطباعة . القاهرة . الطبعة الأولى مارس ١٩٩٨ .
- ٢ - الانتقال إلي مرحلة النضج - مسح قومي حول النشء في مصر . د. باربارا إبراهيم، د. ساني سلام، د. سحر الطويلة، وآخرون . المكتب الإقليمي لمنطقة غرب آسيا وشمال إفريقيا - مجلس السكان الدولي ؛ مركز البحوث الاجتماعية - الجامعة الأمريكية بالقاهرة ؛ المعهد العالي للصحة العامة - جامعة الإسكندرية ؛ قسم الصحة العامة وطب المجتمع - جامعة أسيوط . دار النخيل للنشر والطباعة . القاهرة . الطبعة الثانية ٢٠٠١ .
- ٣ - واقع الطفل في الوطن العربي ١٩٩٠ . د. سمير سالم الميلادي . المجلس العربي للطفولة والتنمية . مطابع الأهرام التجارية . قليوب . مصر . ١٩٩٠ .

## مواقع الإنترنت

- ١ - دراسة مصرية : زواج الأقارب سبب رئيسي للتخلف العقلي . ٢٠٠١/٨/٩ . من موقع : [www.albayan.co.ae/albayan/2001/08/09/mnw/32.htm](http://www.albayan.co.ae/albayan/2001/08/09/mnw/32.htm)
- ٢ - دراسة : زواج الأقارب السبب الأول لتخلف الأبناء . ٢٠٠٣/١٠/٢٧ . من موقع : [www.arabic.com/2003/scitech/10/27/baby.health/](http://www.arabic.com/2003/scitech/10/27/baby.health/)
- ٣ - زواج الأقارب وراء روماتيزم القلب . ٢٠٠١/٢/٢ . من موقع : [www.masrawy.com/masrawynews/](http://www.masrawy.com/masrawynews/)
- ٤ - زواج الأقارب . من موقع : [www.moh3.com/arabic/cultsher/maternity.htm](http://www.moh3.com/arabic/cultsher/maternity.htm)

## الزواج العرفي

فرضت الحروب في منطقة الشرق الأوسط خلال العقود الخمسة الماضية الكثير من الأزمات الاقتصادية. والأزمة الاقتصادية التي يمر بها المجتمع المصري أدت بدورها إلى أزمات اجتماعية وثقافية شملت الآباء وامتدت إلى الأبناء والبنات، خصوصاً طلاب الجامعات، والمعاهد العليا الذين أدركوا صعوبة الوفاء بمتطلبات الزواج الحالية وتأثير منزل الزوجية، ناهيك عن المغالاة في مستويات المهر وتدبير المستلزمات الحديثة. ومع عدم توافر فرص العمل بالقدر الكافي يصبح التفكير في الزواج وبناء أسرة أمراً صعباً وليس في متناول الشباب والشابات، وبالتالي لجأ بعض الشباب الذين ليسوا على دراية بالأمور الدينية إلى الحلول المختلفة لتفريغ طاقاتهم الجنسية، وكان الزواج العرفي من الحلول الأكثر انتشاراً.

يقوم الزواج العرفي على اتفاق الشاب والفتاة على الزواج سواء أمام أصدقائهم أو أي شاهدين أو حتى بدون شهود، وتتم كتابة ورقة يوقع عليها الطرفان تقرر اتفاقهما على الزواج. وهذا النوع من الزواج لا يتم تسجيله رسمياً أمام المأذون أو في المحكمة الشرعية، ولا يتم إظهاره بالشهر العقاري، فعقد الزواج هذا ليس إلا ورقة تسمح للطرفين بممارسة كافة الحقوق المسموح بها لأي زوجين، كما أن هذه الورقة غير مكلفة مادياً. وفي الأونة الأخيرة لجأ بعض الشباب من الجنسين إلى إتمام مثل هذا النوع من الزواج بموجب أوراق يتم الاحتفاظ بها أو تمزيقها والتخلص منها وقت اللزوم.

●  
إن الزواج العرفي مبنى على اتفاق رجل وامرأة على الزواج دون علم ولي الفتاة ولا يكون هناك إشهار وفي هذه الحالة فإن الزواج العرفي يقوم على الكتمان والتخفي، ففي الزواج العرفي لا توجد ألفة بين أسرتين ولا إذن لولي ولا مهر ولا نفقة، ولا مسكن ولا متاع، ولا أسرة ولا أولاد ولا حياة مشتركة ولا قوامة للرجل ولا طاعة للمرأة ولا علم للناس به، في هذه الحالة لا يمكن اعتبار هذا زواجاً شرعياً تتوافر فيه كل أركان الزواج وسائر الشروط وتتمثل في الآتي:

- أن علم الولي بهذا الزواج وإقراره إياه شرط في صحته وذلك لقول النبي صلى الله عليه وسلم (لا نكاح إلا بولي وشاهدي عدل)
- أن الزواج الشرعي لا بد فيه من الإشهار وهو أهم من الإشهاد ولذا قال النبي صلى الله عليه وسلم (أعلنوه في المساجد واضربوا عليه بالدفوف) كل هذا من أجل أن يحصل التقريظ بين الزواج الذي مبدأه الإعلان والإشهار، وبين الذي مبدأه الإسرار والإخفاء.
- أن الغرض الأسمى من الزواج الشرعي يتمثل في حصول السكينة والمودة والرحمة بين الزوج والزوجة كما قال سبحانه وتعالى (ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة).
- ومن أغراضه كذلك إيجاد الذرية الصالحة التي تعمر الأرض ومن أغراضه أيضا حصول التعارف بين الناس بالمصاهرة والنسب.

تحول الزواج العرفي بعد فترة إلى موضة قديمة وحلت محله نوعيات أخرى، مما شجع بعض الشباب في المدارس والجامعات على ابتكار أنواع أخرى من الزواج تعد الآن أحدث صيحة في الارتباط بين الشباب والفتيات كبديل للورقة العرفي وقد أدى انتشار هذه الظواهر لوجود آلاف القضايا المرفوعة أمام المحاكم لإثبات البنية من هذه النوعيات من الزواج.

#### • الزواج على شريط الكاسيت

ومن خلال هذا الزواج لا يحتاج الطرفان إلى كتابة ورقة أو لشهود أو غيره، حيث يردد الشاب والفتاة صيغة الزواج بصوتيهما على شريط "كاسيت" يحتفظ كل طرف بنسخة منه. ويقنع الشاب الفتاة بقوله أن هذه الطريقة أضمن من الورقة التي قد تتمزق أو تتلف وهو يزين لها الأمر حتى توافق وهي لا تعرف أن هذا الشريط لا قيمة له، حيث لا يعتد قانوناً إلا بإقرار الزواج كتابياً.

#### • الزواج بالوشم

ويتم هذا الزواج عن طريق قيام الشاب والفتاة بالذهاب إلى أحد مراكز الوشم ليرسم كل منهما وشماً على جسمه بصورة الآخر يكون بمثابة عقد زواج.

#### • زواج المتعة

وهناك ما يسمى بزواج المتعة وهذا زواج غير مقبول من علماء المسلمين على الإطلاق وهم مسلمو السنة، لأن له توقيتاً محدداً وصحيح أنه عقد بشهود وإعلان ولكن مسألة التوقيت في الزواج محرمة في الإسلام.

#### • زواج المسيار

كما يوجد نوع آخر من الزواج تحت مسمى "زواج المسيار" وهو عقد شرعي مثله مثل العقد السابق مع عدم الارتباط بمكان أو اشتراط أو اتفاق الزوج والزوجة أو مطالبة الزوج بالأموال المعتادة في مسائل الإنفاق على الأسرة.

#### المشاكل الاجتماعية للزواج العرفي

إن الزواج العرفي سواء كان محرراً في ورقة أو تم شفاهة سراً، فإنه لا يعطى لأي من الزوجين أيّاً من الحقوق المترتبة على عقد الزواج الرسمي المشهر، فلا تجب نفقة الزوجة على زوجها ولا حق له في طاعتها ولا يرث أحدهما الآخر، فهذا النوع من الزواج فيه إهدار لكرامة المرأة وضياع لحقوقها. إن الزواج الرسمي فيه حماية للبنات، فهو يحفظ حقها كإنسانة تحترم إنسانيتها، وليست سلعة تتبع نفسها بمجرد ورقة كما أنها تحفظ لطفلها نسبه. فلا يوجد في الإسلام ما يسمى الزواج السري لأن الإسلام لا يعرف سوى الزواج الشرعي المستوفى للأركان والشروط وهي الإيجاب والقبول والشهود العدول والإشهار والإعلان والولى والمهر.

١. حدوث الحمل غير المرغوب فيه يؤدي إلى محاولة الأم اللجوء إلى الوسائل غير الطبية (الشعبية) للتخلص من الجنين (الإجهاض) خوفاً من اقتضاح أمرها فإذا استمر الحمل تحاول إخفائه عن المحيطين بها.
٢. الحالة النفسية المضطربة للأم تؤدي إلى ازدياد معدل قيء الحمل الذي قد يصل إلى القيء المستعصي، كما قد تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم الذي يؤثر على صحة الأم والجنين.
٣. عدم الاعتناء بالحمل (المتابعة والتغذية) وأثار ذلك على نمو الجنين وصحة الأم. فإصابة الأم بالأنيميا بسبب سوء التغذية يؤدي إلى زيادة مشاكل الحمل وزيادة نسبة النزيف بعد الولادة، وينعكس سوء التغذية كذلك على الجنين بضعف في النمو قد يصل إلى وفاة الجنين في الحالات الشديدة.
٤. محاولات الأم للتخلص من الطفل بطرق عديدة غير إنسانية مثل وضعه في أماكن غير آمنة فترك الأطفال أمام المساجد أو في مقالب القمامة أو أمام الجمعيات الخيرية مما يعرضهم للإصابة بأضرار صحية قد تؤدي إلى الوفاة.

وعن أنواع الزواج الصحيح وغير الصحيح في الإسلام يقول الدكتور منيع عبد الحليم عميد كلية أصول الدين: أنه لا توجد أنواع من الزواج في الإسلام غير الزواج الذي تتوفر فيه الأركان التي حدثنا عنها، وإنما هناك زواج يباح فيه للزوجة أن تشتترط فيه بالنسبة لزوجها أو أن يشترط هو عليها، كأن تشتترط الزوجة مثلاً ألا يتزوج عليها الزوج، أو تشتترط أن يكون لها محل إقامة معين أو خدم، أو ألا تغادر البلاد، وهذا النوع لا غبار عليه، بل هو موجود في أغلب الدول الإسلامية.

حقيقة أن هناك مشكلة كبيرة في الزواج، ولكن هذه المشكلة يمكن حلها عن طريق التيسير على الشباب، فلا مانع أن يتزوج الشاب ويقوم الأهل بمساعدته إذا كانت إمكاناته بسيطة. أو أن يسكن مع زوجته في دار أحدهما حتى تتحسن الأوضاع، ويجب أن ترضى الأسرة بالدخل البسيط الذي يتقاضاه طالما أنه يتحمل المسؤولية، وأن يبسط الأهل من المظاهر الزائدة للزواج ويكفوا عن المغالاة في طلباتهم، فهذا من شأنه أن يستقيم وجه المجتمع وأن نحفظ للفتاة كرامتها، ونحفظ للأبناء فيما بعد حقوقهم ووضعهم الاجتماعي.

### فتوى فضيلة مفتي الجمهورية

في حديث لمجلة اللواء الإسلامي لفضيلة الدكتور على جمعة مفتي الجمهورية عند سؤاله عن الزواج العرفي، أكد أن الزواج العرفي حرام لأنه يفتقد ركناً مهماً من أركان الزواج الشرعي، وهو وجود الولي، حيث لا يجوز لأية فتاة أن تتزوج بدون وليها. وحذر من أن مخالفة ذلك ستكون في نهايته خسارة شديدة لأية فتاة تقدم على مثل هذا العمل المرفوض من الدين ومن المجتمع.

كما أجمع جمهور الفقهاء المالكية والشافعية والحنابلة على عدم جواز تولي المرأة بنفسها عقد الزواج، فلا يجوز لها أن تزوج نفسها إلا بإذن وليها لقول الرسول صلى الله عليه وسلم (أيما امرأة زوجت نفسها بدون إذن وليها فنكاحها باطل، فنكاحها باطل، فنكاحها باطل). أما رأى الحنفية القائل بجواز تولي المرأة العقد بنفسها فقد وضعوا شروطاً لذلك، منها أن تكون المرأة بالغة عاقلة رشيدة وزوجت نفسها من كفاء لها وبمهر مثيلاتها حسباً ونسباً مع اتفاق الجميع على توافر باقي الشروط من حيث إذن الولي ووجود الشهود وإعلان الزواج وإشهاره.

## أمثلة على حالات الزواج العرفي

### الحالة الأولى

فتاة عمرها سبعة عشر عاماً تزوجت سراً، وتم نقلها إلى المستشفى في حالة غيبوبة وتشنجات مع ارتفاع ضغط الدم (تسمم حمل)، وبالكشف عليها بواسطة طبيب الباطنة في الاستقبال وجد أنها حامل في الشهر التاسع وتم تحويلها إلى قسم النساء، هذا مع إنكار أهلها لزواجها وكذلك حملها، ولم تكن هناك أية أوراق مع الفتاة تثبت الزواج. تم تحويل الفتاة إلى العناية المركزة لعلاج الحالة الصحية الحرجة التي كانت عليها، وتم توليدها بعملية قيصرية مع أخذ الإقرارات اللازمة من أهلها بعدم التعرض لها أو للمولود. بعد عودة الوعي للفتاة أقرت بوجود زواج سري من طالب من مستوى اجتماعي أقل منها، وأقرت برغبتها في توثيق الزواج إن أمكن إقناع أهلها والشاب. وتم إحضار الشاب ووافق ولكن أهل الفتاة رفضوا وقاموا بوضع الطفل المولود في أحد دور الأيتام.

### الحالة الثانية

فتاه سنها يتراوح بين ١٥ إلى ١٦ سنة أجرت محاولة إجهاض في عيادة خاصة بواسطة طبيب ممارس عام، وأثناء التفريغ حدث اختراق للرحم وتهتك بالأمعاء، ولم يبلغ أهلها بذلك. وعند حضورها للمستشفى كانت في حالة التهاب بريتوني وفشل في الدورة الدموية ولم يتمكن الأطباء من إسعافها.

### الحالة الثالثة

طالبة جامعية متزوجة سراً من طالب جامعي أجرت ثلاث عمليات إجهاض في عيادات متخصصة. بعد التخرج تم توثيق الزواج، وعانت الفتاة من إجهاض متكرر نتيجة لضعف عضلة عنق الرحم الذي سببه تكرار حدوث الإجهاض.

### الحالة الرابعة

فتاه عمرها ١٧ عاماً تعيش الآن في الأحداث لقضاء عقوبة السجن ثلاث سنوات. نشاطها وسلوكها يفوق عمرها بكثير، احترفت الزواج العرفي وتزوجت مرات ومرات رغم صغر سنها، وكانت كل زيجة تتم على ورقة وكونت أخيراً عصابة لتزوير الأوراق المالية. دافعت عن نفسها بأنها كانت وحيدة ولم تجد من ينصحها.

## المراجع

- ١- فقه السنة. السيد سابق. المجلد الأول. دار الفتح للإعلام العربي. القاهرة. الطبعة الثانية الشرعية ١٩٩٠.
- ٢- آخر صيحة: زواج عرفي على شريط كاسيت!!.. نورا عبد الحليم. جريدة الأهرام. ملحق الجمعة. ص ٣٩. القاهرة. ٢٣/١/٢٠٠٤.
- ٣- بدعة زواج الفرند. إيناس السيد. جريدة الوفد. ص ٧. القاهرة. ٢٣/١/٢٠٠٤.

## مواقع الإنترنت

- ١- الزواج العرفي. د. عبد الحي يوسف. من موقع:  
[www.meshkat.net/assay/zwajorfiah.htm](http://www.meshkat.net/assay/zwajorfiah.htm)
- ٢- مطالباً بعدم التفريط في حق الدين ... مفتي مصر يؤكد: الزواج العرفي.. حرام. مجلة اللواء الإسلامي. ٩/١٢/٢٠٠٣. من موقع:  
[www.al-lewaa-al-islami.masrawy.com](http://www.al-lewaa-al-islami.masrawy.com)
- ٣- نصيحة ... د. لمياء محمد متولي: احذري الزواج العرفي فإنه آفة العصر. مجلة اللواء الإسلامي - قضايا الأسرة. سيد حجاج. ١٦/٩/٢٠٠٣. من موقع:  
[www.al-lewaa-al-islami.masrawy.com](http://www.al-lewaa-al-islami.masrawy.com)
- ٤- دراسة حديثة تؤكد: ٤٠٠ ألف حالة زواج عرفي في مصر. مجلة الوطن. بهاء حبيب. ٢٨/١١/٢٠٠٣. من موقع:  
[www.alwatan.com.sa/daily/](http://www.alwatan.com.sa/daily/)
- ٥- الزواج العرفي أصبح موضة قديمة. مجلة ديوان العرب. أشرف محمود. يناير ٢٠٠٤. من موقع:  
[www.diwanalarab.com/article](http://www.diwanalarab.com/article)
- ٦- الزواج السري أو العرفي. هيثم جواد الحداد. من موقع:  
[www.islamdoor.com/k/seri.htm](http://www.islamdoor.com/k/seri.htm)

٧- فقه وقضايا المرأة، ما حكم الزواج العرفي؟. الشيخ الأمين الحاج محمد. من موقع:  
[www.meshkat.net/Fatawa/fatawa-الذكر](http://www.meshkat.net/Fatawa/fatawa-الذكر)

٨- يابنتي العزيزة لا تتزوجي عرفياً. د. أيمن عطا الله. ٢٠٠٤/١/١٩. من موقع:  
[www.avokato.com](http://www.avokato.com)

## الوقاية الصحية

### مقدمة

تطورت علوم دراسة الأمراض وحدثت ثورة في الكشف عن الكثير من الميكروبات والفيروسات والطفيليات المسببة للأمراض وعن طرق انتقالها، وأمكن عن طريق البحوث المعملية والتجارب العلمية التوصل إلى علاج الكثير منها، ولكن كان هم العلماء معرفة كيفية منع حدوث المرض بدلاً من علاجه أو محاولة تقادى المضاعفات الناتجة عنه، وكانت ثمرة الجهود المتكاتفمة من منتصف القرن العشرين أن أمكن تحضير العديد من اللقاحات (الطعومات) ضد أمراض كان بعضها يؤدي إلى الوفاة مثل أمراض الجدري والدفتريا التيتانوس والكلب، وأمراض قد تتسبب في مضاعفات طويلة الأمد مثل الالتهاب الكبدي الفيروسي (ب).

وبالرغم من هذه الطفرة في علم الطب الوقائي، لا يزال العلماء في سباق مع ما تواجهه البشرية كل يوم من أمراض مستجدة تحصد ملايين الأرواح كل عام مثل مرض العوز المناعي البشري (الإيدز)، وفي الوقت الذي يتواصل فيه البحث العلمي لإيجاد الوسائل الفعالة لمنع حدوث المرض، تركز الجهود علي زيادة الوعي لدى الجمهور من المراهقين والشباب والبالغين بمبادئ الحماية والوقاية من شتى الأمراض، ومحاولة تغيير السلوكيات الضارة التي تعود بالوبال والألام علي أبنائنا وبناتنا، وتكلفتهم الصحة، والمال، وخسارة الحاضر والمستقبل، وأملنا في التصدي لهذه الصعوبات هو العودة إلي ثقافتنا المبنية علي أدياننا السماوية التي أكدت علي أن سلوك الإنسان وممارساته من أهم طرق الوقاية من الأمراض.

فقد قال الله سبحانه وتعالى في محكم آياته : "إن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين".  
[سورة البقرة " آية ٢٢٢ ]

وقال تعالى : "وإذا قمتم إلى الصلاة فاغسلوا وجوهكم وأيديكم إلى المرافق وامسحوا برؤوسكم وأرجلكم إلى الكعبين". [سورة المائدة "آية ٦" ].

فالدين الإسلامي قد حث على النظافة والطهارة كما أن في الهدى النبوي ما يبين حرص الإسلام على ما من شأنه الوقاية من الأمراض أو منع انتشارها.  
فالصحة تاج فوق رؤوس الأصحاء، وقد وهبنا الله سبحانه وتعالى نعماً لا تعد ولا تحصى منها أجسادنا وحواسنا التي تعد أمانة يجب أن نحافظ عليها ونصونها.

### "درهم وقاية خير من قنطار علاج"

إذا تنبهنا جيداً لما نأكل ونشرب واتبعنا أسس النظافة ومنع انتشار العدوى في أنفسنا وبيوتنا وقرانا، فسوف نتمكن من منع معظم الأمراض قبل بدئها.

## طرق انتقال العدوى

حتى يمكننا حماية أنفسنا وأطفالنا من الأمراض يجب أن نعرف كيف تنتقل إلينا مسببات المختلفة لهذه الأمراض، وفيما يلي الطرق المختلفة التي يمكن أن ينتقل بها المرض من المريض أو حامل المرض إلي الشخص السليم :

### ▪ **ينتقل المرض بطريق مباشر :**

فمثلا عندما يسعل أو يعطس المصاب بدور البرد تنتقل الفيروسات مع الرذاذ المتطاير من أنفه وفمه فيستنشقه الآخرون المتواجدون بالغرفة فيصابون بالمرض، وكذلك تنتقل عدوى بعض الديدان والميكروبات والفيروسات من أيدي المصاب الملوثة عن طريق الطعام إلى من يأكل الطعام الملوث، ومثال ذلك الإسكارس، والدوسنتاريا، والتيفود والالتهاب الكبدي وشلل الأطفال.

### ▪ **ينتقل المرض بطريق غير مباشر:**

وذلك عن طريق الملابس أو الفوط أو الأدوات الشخصية أو الأوعية التي استخدمها شخص مريض ولم يتم غسلها أو تطهيرها أو تعقيمها. ومثال ذلك مرض التينيا أو التهابات ملتحة العين.

### ▪ **تنتقل بعض الأمراض عن طريق الأتربة الملوثة :**

إذ عندما يبصق المريض ويجف البصاق، يحمل الهواء التراب المختلط بالميكروبات فيستنشق الشخص السليم ويصاب بالمرض، ومن الأمراض التي تنتقل عن هذا الطريق مرض السل الرئوي.

### ▪ **تحمل الحشرات والحيوانات أمراضاً كثيرة قد تنتقل للإنسان :**

فمثلا ينقل الناموس مرض الملاريا، وتنقل القطة مرض التوكسوبلازما وتنتقل إلى الإنسان أنواع أخرى كثيرة من الطفيليات والديدان والبكتريا والفيروسات عن طريق الحشرات والحيوانات.

### ▪ **ينتقل المرض عن طريق الدم الملوث :**

وذلك إما عن طريق نقله مباشرة إلي الشخص السليم، أو عند استخدام الحقن أو الأدوات أو الآلات الملوثة بدم المريض، والتي لم يتم تطهيرها وتعقيمها مثل التهاب الكبد (ب)، والإيدز.

لذلك فللنظافة الشخصية والعامة أهمية قصوى لمنع الكثير من الالتهابات، كالتهابات الأمعاء والبشرة والعينين والرئتين

## الإرشادات الأساسية للنظافة والوقاية

لو اتخذت العائلة الاحتياطات التالية لمنعت انتشار الأمراض :

### • النظافة الشخصية

- ١- استعمال المراض وتجنب التبرز أو التبول في الطرقات
- ٢- غسل اليدين بالصابون حين نصحو من النوم وبعد التغوط وقبل تناول الطعام
- ٣- أن تغسل الأم يديها بعد لمس الطفل وقبل تحضير الطعام
- ٤- تعويد الطفل على غسل يديه بعد التغوط، وقبل الأكل وبعده، وقص الأظافر بانتظام حتى لا تتجمع تحتها الأوساخ والميكروبات.
- ٥- الاستحمام كل يوم خاصة عندما يكون الطقس حاراً وبعد العمل المتعب أو العرق
- ٦- أن يأخذ المرضى والأطفال حماماً كل يوم.
- ٧- عدم المشي حفاة الأقدام، أو السماح للأطفال بأن يسيروا حفاة الأقدام، فهناك ديدان تنتقل عن طريق اختراق جلد أسفل القدم
- ٨- استعمال فرشاة الأسنان كل يوم وبعد تناول الطعام وخاصة الحلوى، يمكن أن تفرك الأسنان بالملح والصودا كبديل لفرشاة الأسنان.
- ٩- ألا نبيصق على الأرض فالبصاق ينشر الأمراض، وعندما نسعل أو نعطس يجب أن نغطي الفم باليد أو بمنديل أو ورق.
- ١٠- البحث عن وجود الحشرات في رؤوس الأطفال كل يوم إذ أن القمل والبراغيث تحمل الكثير من الأمراض.
- ١١- منع دخول القطط والكلاب التي تحمل مثل هذه الحشرات إلى المنزل، إلي جانب أنها تنقل العديد من الأمراض إلى الإنسان.
- ١٢- عدم السماح للطفل باللعب في مكان تواجد الحيوانات

### • نظافة المنزل :

- ١- يجب كنس أرضية المنزل ثم غسلها كل يوم
- ٢- يجب قفل الشقوق الموجودة في الحائط أو الأرض حيث يمكن أن يعيش البق والحشرات والعقارب والصراصير
- ٣- يجب تهوية المنزل يومياً
- ٤- يجب التخلص من الذباب والناموس داخل المنزل حيث أن هذه الحشرات تنقل الكثير من الأمراض
- ٥- يجب العناية بنظافة الأمكنة القريبة من المنزل، حيث يتبرز الأطفال أو الحيوانات، كما يجب تعليم الأطفال استعمال بيوت الخلاء (المراحيض) أو أن يتبرزوا بعيداً عن المنزل إذا لم تتوفر المراحيض علي أن يغطي البراز بالتراب.
- ٦- يجب نشر الملاءات والأغطية الأخرى تحت أشعة الشمس، وإن وجدت آثار لحشرات البق يستعمل الماء الساخن لغسلها وتنظف أمكنة وجود البق.

## • نظافة الطعام والشراب :

- لتجنب انتقال الأمراض عن طريق الأطعمة والمشروبات يجب مراعاة الآتي :
- ١- تجنب وصول الميكروبات إلي الأطعمة والمشروبات بواسطة من يقوم بإعدادها وذلك عن طريق :
    - أ - غسل اليدين جيداً لضمان نظافتها وإزالة الميكروبات العالقة بالجلد أو الجروح البسيطة.
    - ب - تجنب السعال والعطس في أواني الطعام بتغطية الفم والأنف بمنديل ورقي والتخلص منه بطريقة سليمة مع غسل اليدين بعد ذلك.
    - ٢- لا تشرب الماء إلا بعد غليانه وتبريده خصوصاً إن كنت تعلم أن هذا الماء يصلك عن طريق سليم غير مأمون.
    - ٣- لا تسمح للذباب أو الحشرات الأخرى أن تقف على الطعام إذ أن هذه الحشرات تحمل الجراثيم وتنشر الأمراض.
    - ٤- لا تترك بقايا الطعام أو الصحون الفدرة مبعثرة هنا وهناك لأن هذه الأشياء تجتذب إليها الذباب الذي يحمل الجراثيم، ولذا يجب حفظ الطعام في أوان مغطاة.
    - ٥- احفظ الطعام في الثلاجات إن وجدت، وإذا لم يتوفر ذلك يجب الحرص علي طهو الطعام أولاً بأول وعدم تركه لليوم الثاني خاصة في الصيف حتى لا يفسد.
    - ٦- اغسل الفواكه قبل تناولها ولا تسمح للأطفال أن يلتقطوا الطعام من الأرض ليأكلوه، إذ يجب غسله أولاً.
    - ٧- لا تأكل اللحم إلا بعد طهيه جيداً.
    - ٨- لا تتناول الطعام إن كان غير طازج أو ذا رائحة كريهة فقد يكون ساماً، ولا تأكل الطعام المعد في العلب إن كانت العلب منتفخة، وكن حذراً بنوع خاص عند استعمال المعلبات التي تحتوي على السمك.
    - ٩- يجب على المصابين بالرشح أو السل أو أي مرض آخر أن يتناولوا طعامهم بعيداً عن الآخرين ويجب غلي أطباقهم وأدواتهم قبل أن يستعملها الآخرون.

## الوقاية بالتطعيم وقاية أكيدة وبسيطة

يحمي التطعيم من الكثير من الأمراض مثل شلل الأطفال الدفتريا والسعال الديكي وغيرها فإن لم يقم عامل الصحة بتطعيم الأطفال وجب أخذهم إلي المركز الصحي لتطعيمهم، حيث يكون التطعيم مجانياً، فمن الأفضل تطعيم الأطفال وهم أصحاء بدلاً من أخذهم للمعالجة وهم مرضى.

لقاحات السنة الأولى والثانية :

عند الولادة : الطعم الفموي لشلل الأطفال (الجرعة الأولى)

عند سن شهر: التطعيم ضد مرض السل

الشهر الثاني : شلل الأطفال -(الجرعة الثانية)- الالتهاب الكبدي ( B )، والطعم

الثلاثي(السعال الديكي- الدفتريا - التيتانوس)(الجرعة الأولى)

الشهر الرابع : شلل الأطفال (الجرعة الثالثة) - الالتهاب الكبدي ( B )، الثلاثي (الجرعة الثانية)  
الشهر السادس : شلل الأطفال (الجرعة الرابعة) - الالتهاب الكبدي ( B )، والثلاثي (الجرعة الثالثة)  
الشهر التاسع : التطعيم ضد مرض الحصبة.  
عند سن سنة ونصف : تكرار شلل الأطفال والثلاثي.

#### إرشادات لمقدمي الخدمة الصحية :

تجدر الإشارة هنا إلي الاحتياطات التي يجب علي مقدمي الخدمة الصحية الالتزام بها لوقاية أنفسهم والمنتفعين بالخدمة من انتقال الأمراض إليهم، ويمكن تلخيص هذه الاحتياطات في الآتي :

- ١- غسل الأيدي بعناية فائقة للتخلص من الجراثيم العالقة بالجلد، ويعد غسل الأيدي من أهم وأبسط إجراءات منع انتشار العدوى.
- ٢- استخدام قفاز خاص بالأعمال الشاقة عند التعامل مع الإفرازات أو الدم أو الأدوات الملوثة.
- ٣- اتباع قواعد منع العدوى عند تناول الأدوات المعقمة بحيث لا تلامس أدوات أو أسطح غير معقمة.
- ٤- تطهير الأيدي عند مخالطة المنتفعين المصابين بمرض بغسلها بالماء والصابون، ثم باستخدام الكحول أو البيتادين.
- ٥- إزالة أي تلوث بالدم أو الإفرازات بالماء والصابون، ثم استخدام الكحول أو البيتادين للتطهير.
- ٦- تطهير جلد المنتفع بالكحول قبل الحقن أو أخذ عينة من الدم.
- ٧- متابعة النظافة اليومية للمنشأة الصحية، والتأكد من نظافة دورات المياه والمعمل، والقضاء علي الذباب والناموس والحشرات الأخرى والقوارض، وذلك لضمان منع انتشار العدوى والأوبئة.
- ٨- متابعة التخلص من المخلفات والفضلات بالمنشأة الصحية يومياً، وذلك حسب القواعد الصحية لأنواع المختلفة من المخلفات.

## المراجع

- ١ - فقه السنة . السيد سابق . المجلد الأول . دار الفتح للإعلام العربي . القاهرة . الطبعة الثانية الشرعية ١٩٩٠ .
- ٢ - كتاب من لا يحضره طبيب - مرشد العناية الصحية . د. ديفيد ورنر . ترجمة د. مي يعقوب حداد . إشراف ومراجعة د. أمال الشماع . مؤسسة الأبحاث العربية . بيروت . الطبعة الثانية ١٩٨٣ .
- 3- *Public Health & Preventive Medicine*. Last , John M. ; Robert B. Wallace. Library of Congress. CRACOM corporation. 13<sup>th</sup> edition. (no year).

## التغذية

### مقدمة

تعد التغذية السليمة والمتوازنة أيضاً عاملاً أساسياً وهاماً للحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض، والتغذية هي مجموعة عمليات تناول الطعام وهضمه وتوليد الطاقة منه وإخراج الفضلات الناتجة عنه، كما تتضمن التغذية عمليات النمو وبناء الخلايا الجديدة، وتعويض الخلايا التالفة خاصة في مرحلة الشيخوخة وفي المرض.

والغذاء هو جميع الأطعمة التي يتناولها الفرد، وحتى يكون الغذاء سليماً ومتوازناً يجب أن يحتوي على مجموعة من العناصر الأساسية بحيث تتناسب هذه العناصر من حيث النوع والكم مع احتياجات الجسم في المراحل المختلفة. ففي مرحلة الطفولة يحتاج الجسم إلى الأغذية التي تساعد على النمو وبناء الأنسجة الجديدة، كما يحتاج إلى الأغذية التي تمدّه بالطاقة، وفي مرحلة المراهقة والشباب تحتاج الإناث إلى كميات أكبر من عنصر الحديد لتعويض ما يفقد أثناء الدورة الشهرية بينما يحتاج الذكور لنسبة أكبر من المواد التي تمدهم بالطاقة والنشاط – وتحتاج المرأة في مرحلة الحمل والولادة والرضاعة إلى كميات أكبر من جميع المواد الغذائية لتمدها باحتياجات الجنين وتعويضها عما تفقده. وفي مرحلة ما بعد سن الإنجاب تزداد احتياجات المرأة (والرجل كذلك) من الكالسيوم والبروتين للحفاظ على سلامة العظام وتعويض الخلايا التي تصيبها الشيخوخة.

وكما تختلف احتياجات الشخص السليم من الغذاء في المراحل المختلفة، يحتاج المريض إلى تغذية من نوع خاص تتلاءم مع نوع المرض، فمثلاً "على مريض ارتفاع ضغط الدم أن يتجنب ملح الطعام، والأغذية التي تؤدي إلى السمنة، كما أن على المصاب بمرض السكر الإقلال من السكريات والنشويات والمحافظة على الوزن.

وقد وضع علماء التغذية ما يعرف بالهرم الغذائي فتأتى في القاعدة العريضة المجموعات الغذائية التي يحتاجها الفرد بكميات أكبر نسبياً، ثم تليها المجموعات التي نحتاجها بكميات أقل، حتى نصل إلى قمة الهرم حيث الأغذية التي تحتوي على عناصر يحتاجها الجسم بكميات ضئيلة، وعلى هذا فالهرم الغذائي يبرز التدرج في الكميات المطلوبة من كل نوع من أنواع الغذاء.

## الهرم الغذائي دليل اختيار غذائكم اليومي



### الهرم الغذائي

يبين شكل (1) الهرم الغذائي وعدد الحصص التي يحتاجها الفرد كل نوع يومياً. ويضمن اتخاذ الهرم الغذائي كدليل توفير العوامل الأساسية للتغذية السليمة وهي :

١ - **التنوع** : فيبين الهرم ما تتضمنه كل مجموعة والبدائل المتاحة حتى يمكن اختيار كل أسرة لما يناسبها.

٢ - **التوازن** : يضمن اختيار الأغذية من جميع المجموعات بالهرم الغذائي وحسب الحصص المقترحة أن يحصل أفراد الأسرة على غذاء متوازن يحميهم من أمراض سوء التغذية.

٣ - **الاعتدال** : يوضح الهرم النسب التي يجب أن يحتوى عليها غذاء الأسرة من كل نوع من الأنواع حسب احتياجات الجسم بحيث لا يكون هناك إفراط في الأغذية الضارة بالصحة كالدهون والحلويات.

٤ - **الكفاية** : تم تحديد الحصص لكل من المجموعات الغذائية بحيث يحصل الجسم على حاجته الضرورية من كل نوع.

## المجموعات الغذائية

### • الحبوب

تقع هذه المجموعة في أسفل الهرم الغذائي وهي تتضمن القمح والأرز والبرغل والذرة التي يصنع منها أطعمة أساسية مثل الخبز والمعكرونة، وإذا أعدت الحبوب مع البقول أو الخضار ومع قليل من اللحم فهي تشكل وجبة لذيذة وذات قيمة غذائية عالية.

### • الخضار والفاكهة

تمدنا هذه المجموعة بالأملاح والفيتامينات والألياف الغذائية، فيجب أن نحرص على أن يحتوى الطعام اليومي على الخضار ذات اللون الأخضر الداكن والخضار الصفراء والحمضيات كالبرتقال والليمون.

ومن مميزات الخضار والفاكهة أنها تعطي شعوراً بالشبع، وتمنع الإمساك وتساعد على تنظيم عمل الجهاز الهضمي. كما أثبتت الدراسات أن تناول الخضار والفواكه المحتوية على الألياف تقلل من احتمالات الإصابة بسرطان القولون.

### • الألبان ومشتقاتها

هي مصدر مهم للبروتين والكالسيوم، فالبروتين مهم للنمو ولتجديد خلايا الجسم، والكالسيوم عنصر ضروري لبناء العظام والأسنان والعضلات.

### • اللحوم والبقول والبيض

تعتبر هذه المجموعة هي الأهم من بين المجموعات الغذائية كافة، فهي تحتوى على العناصر الغذائية الضرورية لبناء الجسم والنمو، وتعويض التلف أو الذي تصيبه الشيخوخة من الخلايا حتى يظل الجسم صحيحاً معافى. والبقول تصبح مصدراً جيداً للحديد حين يضاف إليها شيء من اللحم. وهذه المجموعة تساعد أيضاً على بناء جهاز المناعة الذي يدافع عن الجسم ضد الأمراض.

### • الدهون والسكريات

تتضمن هذه المجموعة الزيوت النباتية والزبد والسمن، وهذه المواد ضرورية لتوفير الطاقة. كما أنها تحتوى على بعض الفيتامينات الذائبة في الدهون مثل فيتامين (أ)، و(د)، و(هـ). وينصح بعدم الإفراط في تناول أطعمة هذه المجموعة فالإكثار منها يسبب السمنة وارتفاع نسبة الدهون الضارة في الدم وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم.

### الأمراض الناتجة عن سوء التغذية

تنتج هذه الأمراض إما عن خلل في التوازن بين المجموعات الغذائية المختلفة، أو نقص في أحد العناصر الغذائية الضرورية لسلامة الجسم وصحته، أو نتيجة للإفراط في تناول الأغذية التي تتضمنها إحدى المجموعات الغذائية عن المجموعات الأخرى.

## ومن أهم الأمراض الناتجة عن سوء التغذيةية :

فقر الدم (الأنيميا) : وهو ينتج عن نقص عنصر الحديد، الموجود في الخضروات ذات اللون الأخضر الداكن وفي اللحوم الحمراء.

نقص فيتامين (أ) : وهو شائع في الأطفال وفي المرأة في سن الإنجاب، ويوجد الفيتامين في الخضر الخضراء الداكنة والخضر والفواكه ذات اللون البرتقالي أو الأصفر.

سوء التغذية الناتج عن نقص البروتين : وهو شائع في الأطفال في الفترة من سن الفطام إلى ٤ سنوات نتيجة افتقار الطعام إلى الإحتياج اللازم من البروتين، والإفراط في إطعام الطفل بالمواد النشوية كالأرز والبطاطس، وتوجد البروتينات في مجموعة الأغذية التي تتضمن اللحم والبقول والبيض.

الكساح (لين العظام) : وينتج عن نقص فيتامين (د) في السنة الأولى من العمر، وعدم تعرض الطفل لأشعة الشمس بقدر كاف، ويوجد الفيتامين في الدهون مثل الزبد وفي اللحوم.

السمنة : وهي زيادة وزن الجسم عن الوزن المناسب للطول والسن، وتنتج السمنة عن الإفراط في تناول الأطعمة التي تمد الجسم بالطاقة مثل النشويات والسكريات، والزبد، والمربي. ويجب أن تتناسب الطاقة التي يحصل عليها الجسم من هذه الأغذية مع قدر النشاط الذي يبذله الشخص، ولذلك فالأطفال يحتاجون إلى قدر أكبر من هذه المجموعة الغذائية عن كبار السن.

## المراجع :

- ١- بالصحة والهنأ - دليل المرأة العربية للتغذية . د. هدى زريق. جمعية المرأة العربية. نور للنشر. بيروت. الطبعة الأولى ٢٠٠٠.
- ٢- حياة المرأة وصحتها . جماعة القاهرة لكتاب حياة المرأة وصحتها. إشراف د. نادية رمسيس فرح. سينا للنشر. القاهرة. الطبعة الأولى ١٩٩١.

## الالتهاب الكبدي الفيروسي

### مقدمة

يعد الكبد من أهم أجهزة الجسم، والأضرار التي تصيبه بفعل الالتهابات الكبدية الفيروسية يصعب معها أعادته إلى حالته الطبيعية، فالتهاب الكبد يزهق من الأرواح كل يوم أكثر مما يزهق مرض الإيدز كل سنة كما أنه مسئول عن ٨٠% من حالات سرطان الكبد وعن عدد من حالات تليف الكبد يفوق ما تسببه المشروبات الكحولية.

فعندما يتعرض أي شخص للإصابة بأي من أنواع الفيروسات الكبدية فإن ذلك يضعف من حالته الصحية ويؤدي إلى شعوره بالإرهاق والتعب، الأمر الذي يؤثر على ممارسته للحياة اليومية، لذا كان لا بد من التعرف على هذا العضو الهام ألا وهو الكبد من ناحية أهميته ومن ناحية الأمراض التي يصاب بها من جهة أخرى

### الكبد عضو هام للأسباب التالية :

- لأنه يعيد تشكيل وتهيئة البروتينات والكربوهيدرات لاستخدامها من جانب خلايا الجسم.
- يقوم الكبد بتخزين السكريات والفيتامينات.
- يحتجز الكبد كل السموم التي تختلط بالأدوية والعقاقير والأغذية الملوثة.

وسوف يتم هنا تناول أخطر الأمراض التي تصيب الكبد. وهو مرض الالتهاب الكبدي الفيروسي حيث أنه أحد أخطر الأمراض التي تصيب الإنسان. ويعتقد الكثيرون أن الالتهاب الكبدي نوعان هما (A)، و(B)، والحقيقة أنه ينقسم إلى خمسة أنواع مختلفة هي (A)، (B)، (C)، (D)، (E)، وتختلف أعراض كل منها عن الأخرى، كما تختلف طرق الوقاية والعلاج، فماذا عن مرض الالتهاب الكبدي الفيروسي بأنواعه المختلفة وكيف نحمي أنفسنا منه؟

### فيروس الالتهاب الكبدي الوبائي "A"

يصيب الفيروس ما يقارب ١,٤ مليون إنسان على مستوى العالم كل سنة، وعادة ما يتم الشفاء من المرض تماما دون ترك أي آثار مرضية على الكبد، وفي أحيان قليلة قد يؤدي المرض إلى الوفاة نتيجة لحدوث تليف سريع في خلايا الكبد.

#### • أسباب الإصابة بفيروس "A"

يتواجد الفيروس في براز الأشخاص المصابين بالتهاب الكبد الوبائي "A"، وتنتشر العدوى عادة من شخص إلى آخر عن طريق الطعام والشراب الملوثين بهذا الفيروس

• **الأعراض المصاحبة للالتهاب الكبدي الفيروسي " A "**  
تكون أعراض المرض عادة مشابهة لأعراض الأنفلونزا كالحمى، والقشعريرة، تشمل أيضا فقدان الشهية للطعام والغثيان واليرقان، " اصفرار الجلد وبياض العين"، مع تحول البول إلى اللون الداكن كلون الشاي وتحول البراز إلى اللون الفاتح، مع ألم في الجزء الأيمن العلوي من البطن وضعف عام وإعياء.

- **كيفية الوقاية من الإصابة بفيروس التهاب الكبد " A "**
  - غسل اليدين جيدا قبل الأكل
  - غلي ماء الشرب أو شراء مياه صحية
  - عدم تناول طعام غير مطهى مثل المحار والفواكه التي تؤكل بدون تقشير وخاصة في المطاعم
  - تجنب المشروبات والأطعمة التي تباع في الشوارع
  - التطعيم ضد فيروس التهاب الكبد الوبائي "A"

### **التهاب الكبد الفيروسي " E "**

• **كيفية الإصابة بفيروس " E "**  
تتم الإصابة بالفيروس " E " عن طريق تناول أطعمة ومشروبات ملوثة من براز مصاب بالفيروس مثله مثل فيروس " A "

- **كيف يتم تشخيص التهاب الكبد " E " ؟**  
لا يجب الاعتماد على التشخيص الإكلينيكي فقط بل يجب عمل فحص وتحليل للدم

### **فيروس التهاب الكبد " B "**

معظم الأشخاص الذين يصابون بفيروس التهاب الكبد " B " يستطيعون مقاومته وطرده من الجسم إلا أن هناك نسبة تقدر بـ ٥ إلى ١٠% لا تستطيع أجسامهم التخلص منه فيصبحون حاملين له، وقد يتطور عند نسبة قليلة منهم إلى تليف بالكبد أو سرطان الكبد أو فشل الكبد الذي يؤدي إلى الوفاة.

- **أسباب الإصابة بفيروس التهاب الكبد " B "**  
المشاركة في استعمال الحقن ( الإبر )، والمشاركة في تعاطي المخدرات، وعن طريق الحقن المشترك، والتعرض لعمل الوشم أو لثقب الأذن أو الأنف، والمشاركة في أدوات الحلاقة وأدوات تنظيف الأظافر أو فرش الأسنان.

**التهاب الكبد الفيروسي " B " من الممكن أن ينتقل بين الأزواج وكذلك ينتقل من الأم الحامل إلى طفلها**

- **الأعراض المصاحبة للالتهاب الكبدي الفيروسي " B "**  
بعد الإصابة بالفيروس من ٦٠ إلى ١٢٠ يوماً تبدأ الأعراض في الظهور إلا أنها تظهر فقط في ٥٠% من المصابين ويمكن أن تشمل :-  
يرقان ، تحول البول إلى اللون الداكن كلون الشاي وتحول البراز إلى اللون الفاتح، والحمى،  
والصداع، وآلم في المفاصل، وطفح جلدي أو حكة، وعدم تحمل الطعام الدسم والسجائر،  
وآلم في الجزء الأيمن العلوي من البطن.

ومن مضاعفات الإصابة بهذا الفيروس حدوث تليف في الكبد وفشل كبدي ودوالي المريء ونزيف بالفئة الهضمية واستسقاء بالبطن وتورم بالساقين وقد تحدث غيبوبة كبدية.

- **كيفية الوقاية من الإصابة بهذا المرض**
  - التأكد من أخذ الثلاث (٣) جرعات من اللقاح ضد مرض الالتهاب الكبدي "ب"
  - ارتداء القفازات عند لمس أو تنظيف أي دم
  - تجنب الاستعمال المشترك لأدوات الحلاقة مثل الأمواس، وأيضا فرش الأسنان، أو أدوات ثقب الأذن، أو مقصات الأظافر
  - تجنب إعطاء الطفل طعاماً ممزوجاً من قبل الآخرين
  - التأكد من تعقيم الإبر والمعدات الطبية ذات الاستعمال المشترك مثل أدوات طبيب الأسنان

### **فيروس الالتهاب الكبدي " C "**

مرض الالتهاب الكبدي "C" يبقى مجهولاً بشكل نسبي، وعادة يتم تشخيصه في مراحله المزمنة عندما يتسبب بمرض كبدي شديد وهو أكثر عدوى وأكثر شيوعاً.

وجدير بالذكر أن وزارة الصحة والسكان قد قامت بإجراء مسح قومي عام ١٩٩٦ تبين منه أن ١٢% من السكان قد تعرضوا للإصابة بالالتهاب الكبدي الفيروسي "C"، بمعنى أن كل ١٠٠ شخص منهم ١٢ شخصاً مصاباً بالفيروس.

- **أسباب الإصابة بالالتهاب الكبدي " C "**
  - ينتقل هذا الفيروس بشكل أساسي من خلال الدم ويستغرق تطور مرض الكبد الحقيقي حوالي ١٥ سنة وربما تمر ٣٠ سنة قبل أن يضعف الكبد بالكامل أو تظهر الندوب أو الخلايا السرطانية.
  - كذلك ينتقل الفيروس عن طريق المنى والإفرازات المهبلية واللعاب.

- **أعراض الإصابة بالالتهاب الكبدي "C"**  
هذا المرض لا يعطي إشارات سهله التمييز أو أعراضاً ، والمرضى يمكن أن يشعروا ويظهروا بشكل صحي تام ، لكنهم مصابون بالمرض وينقلونه للآخرين.

- **كيفية انتقال العدوى بفيروس بالتهاب الكبدى " C "**  
يتم انتقال العدوى بهذا الفيروس بالطرق التالية :  
- نقل الدم الحامل للفيروس إلى شخص غير مصاب.  
- زراعة الأعضاء ( الكلية – الكبد- القلب ) من متبرع مصاب بالمرض.  
- مرضى الفشل الكلوي الذين يقومون بعملية الغسيل الكلوي معرضون بشكل أكبر لخطر العدوى  
- استخدام الإبر الملوثة عن طريق الخطأ

### **فيروس الالتهاب الكبدى " D "**

الفيروس " D " لا يستطيع استنساخ نفسه، ( أي التكاثر )، وإحداث المرض إلا في وجود فيروس آخر هو فيروس الالتهاب الكبدى " B "، لذلك ففيروس " D " يوجد دائماً مع التهاب الكبد " B " .  
ونسبة العوامل التي تساعد علي انتقال تلك التي تساهم في انتشار الفيروس " B "، فأكثر المصابين بهذا الفيروس هم من مدمني المخدرات عن طريق الحقن.

### • **أسباب الإصابة بالالتهاب الكبدى " D "**

ينتقل التهاب الكبد " D " عن طريق نقل الدم أو منتجاته أو بالاتصال الجنسي وتشبه العوامل التي تساعد علي انتقاله تلك التي تساهم في انتشار الفيروس " B "، فأكثر المصابين بهذا الفيروس " D " هم من مدمني المخدرات عن طريق الحقن.

### **إذا تعرضت لإصابة بأي من الفيروسات الكبدية فيجب اتباع التالي :**

- **الراحة التامة**  
هي أهم العوامل التي تساعد علي إعادة خلايا الكبد إلى حالتها الطبيعية، لذا يجب تجنب الإجهاد بوجه خاص.
- **التغذية**  
يجب أن يحتوي الطعام على عناصر غذائية متنوعة، مع التقليل من تناول اللحوم والإكثار من أكل الأسماك وتناول البقول مثل البازلاء والفاصوليا والعدس والخضراوات والفاكهة.
- **الأدوية**  
عدم تناول الأدوية إلا تلك التي يتم وصفها من قبل الطبيب كل حسب حالته المرضية ونوع الالتهاب الكبدى الفيروسي، مع ضرورة المداومة على الكشف الطبي وإجراء الفحوصات المعملية للدم بصورة دورية.

## المراجع

- ١- معلومات أساسية عن الالتهابات الكبدية الفيروسيّة. فريق مركز البحوث الاجتماعية. الجامعة الأمريكية. القاهرة. ١٩٩٩.
- ٢- التهاب الكبد الوبائي - اللقاح السابع في، وضع الأطفال في العالم ١٩٩٢. جيمس ب. غرانت. منظمة الأمم المتحدة للطفولة (يونيسيف). صدرت النسخة العربية عن قسم الإعلام والعلاقات الخارجية بالمكتب الإقليمي للشرق الأوسط وشمال إفريقيا. المطبعة الوطنية. عمان. الأردن. ١٩٩٢.
- ٣- مجلة كل الناس - العدد ٥٥٦. ص ٥٨، ٥٩. صادرة في ٢٠٠٤/١/٩.

## Infectious Diseases-٤

### مواقع الانترنت

- 1- *HEP NET: Hepatitis knowledge Newsletter Hep C: Transmission*. Published at: [www.hepnet.com/hkn/c12.html](http://www.hepnet.com/hkn/c12.html)
- 2- *Hepatitis C: Epidemiology Transmission Modes – Overview*. Published at: [www.cdc.gov/ncidod/diseases/hepatitis/c\\_training/edu/1/epidem-trans-3.htm](http://www.cdc.gov/ncidod/diseases/hepatitis/c_training/edu/1/epidem-trans-3.htm)

## الأمراض المنقولة جنسياً

لقد ازداد الاهتمام مؤخراً بنشر الوعي حول الأمراض التي تنتقل بواسطة الاتصال الجنسي وأخطرها فيروس نقص المناعة البشري (الإيدز). ويعتبر الوعي بالأمراض المنقولة جنسياً أمراً ضرورياً لأنها أمراض سريعة الانتشار وتشكل مشكلة صحية في العالم اليوم، حيث تحدث ملايين من حالات العدوى بالأمراض المنقولة جنسياً على مستوى العالم.

وفى مسح قومي حول النشء في مصر أجري عام ١٩٩٧، لمعرفة مدى دراية الفتيات والفتيان في الفئة العمرية ١٦ - ١٩ سنة بالأمراض المنقولة جنسياً، اتضح أن الإيدز هو أكثر هذه الأمراض شهرة حيث ذكره ٧٦% من الفتيان و٦٦% من الفتيات. وتظهر الفتيات بصفة عامة معرفة أقل من الفتيان بالأمراض المنقولة جنسياً باستثناء التهابات الجهاز التناسلي.

### ما هي الأمراض المنقولة جنسياً؟

هي أمراض معينة تنتقل عدواها عن طريق الاتصال الجنسي أساساً حيث يكون أحد طرفي العلاقة مصاباً بها.

### أنواع الأمراض المنقولة جنسياً

- ١- الإيدز: وقد تم تناوله في رسالة خاصة به.
- ٢- السيلان
- ٣- الزهري
- ٤- القوباء (الهربس)
- ٥- الالتهاب الكبدي الفيروسي (ب): تم تناوله في رسالة خاصة به.
- ٦- الالتهابات المهبلية مثل الكلاميديا والتريكوموناس

### طرق انتقال عدوى الأمراض المنقولة جنسياً

- ١- الاتصال الجنسي مع شخص مصاب
- ٢- التلامس مع الأعضاء المريضة
- ٣- الانتقال من الأم المصابة إلى الجنين أو إلى الطفل عند الولادة: مثل مرض الزهري والإيدز والالتهاب الكبدي الفيروسي (ب)
- ٤- بالنسبة لبعض الأمراض مثل السيلان يمكن أن تنتقل العدوى عن طريق:
  - استخدام المراحيض الإفرنجية الملوثة
  - ارتداء ملابس ملوثة
- ٥- بالنسبة لمرض الإيدز والالتهاب الكبدي الفيروسي (ب) يمكن أن تنتقل العدوى، بالإضافة لما سبق، عن طريق:
  - التعرض لدم ملوث بفيروس الإيدز أو الالتهاب الكبدي الفيروسي (ب)
  - استعمال حقن أو إبر أو أي أدوات جراحية ملوثة

### الأعراض العامة للأمراض المنقولة جنسياً

- ١- خروج إفرازات غير طبيعية من الأعضاء التناسلية
- ٢- الشعور بحرقان أثناء التبول
- ٣- ظهور قرح على الأعضاء التناسلية
- ٤- آلام أسفل البطن
- ٥- تورم الخصيتين
- ٦- تورم المنطقة الإربية
- ٧- التهاب عيون المولود (إذا كانت الأم مصابة بمرض السيلان)

### المضاعفات العامة

- ١- التهاب الأعضاء التناسلية الداخلية (الرحم، قنوات فالوب، المبيضين، أو الخصيتين) مما يؤدي إلى العقم
- ٢- التهاب الجهاز البولي مما قد يؤدي إلى تكوين حصوات أو فشل كلوي
- ٣- إصابة أجزاء أخرى من الجسم
- ٤- تضخم أو التهاب البروستاتا عند الذكور، مما قد يؤدي إلى العجز الجنسي وضعف الانتصاب

### طرق الوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً

- ١ - اكتساب الثقافة الجنسية السليمة من المصادر الموثوق بها وزيادة المعرفة والوعي بأخطار هذه الأمراض وطرق العدوى وأساليب الوقاية منها.
- ٢- تجنب نقل الدم دون ضرورة ملحة، والتأكد من فحصه قبل استعماله
- ٤- فحص العروسين قبل الزواج للتأكد من سلامتهما من الأمراض المنقولة جنسياً
- ٥- البعد عن الاتصال الجنسي مع الشخص المصاب
- ٦- البعد عن العلاقات الجنسية غير الشرعية
- ٧- استخدام الواقي الذكري أثناء الاتصال الجنسي، حيث أنه يقلل من فرص انتقال العدوى بالإضافة إلى فائدته في تنظيم الأسرة
- ٨- عند الشك في احتمال التعرض للعدوى (وجود قرحة - إفرازات - حرقان في البول... إلخ)، يجب التوجه فوراً إلى الطبيب، لأنه كلما بدأ العلاج في مرحلة مبكرة كلما كانت النتائج أفضل، مع الامتناع عن ممارسة العلاقة الجنسية مع الزوج أو الزوجة حتى يتم الشفاء
- ٩- عند ولادة أي طفل، يجب وضع قطرة مطهرة في عينيه لوقايته من السيلان
- ١٠- يجب أن تتجنب السيدة الحاملة لفيروس الإيدز الحمل، لأن فرصة انتقال العدوى للطفل تصل إلى ٣٥%، كما يمثل إجهاد السيدة بسبب الحمل والولادة خطراً على حياتها
- ١١- الامتناع عن استعمال أي أدوات تخترق الجلد بدون تعقيم (الإبر وأدوات الوشم وثقب الأذن وأدوات الجراحة وعلاج الأسنان وغيرها..) وعدم تكرار استخدامها بين أكثر من شخص دون تعقيم.

## الأمراض المنقولة جنسياً

المرض	أعراضه عند المرأة	مضاعفاته	أعراضه عند الرجل	طرق الوقاية منه
السيلان	- كثرة التبول. - ألم وحرقان مع التبول. - احمرار الفرج. - إفرازات مهبلية.	- يمكن أن ينتقل من السيدة الحامل إلى طفلها عند الولادة فيؤدي إلى التهاب عينيه. - يمكن أن يؤدي إلى العمق. - يمكن أن يسبب ألم عند الجماع.	- حرقان مع التبول. - خروج قطرات صديد من القضيب في البداية. - خروج إفرازات لزجة فيما بعد تتحول إلى صديد.	- استعمال الواقي الذكري أثناء الجماع. - شرب كمية كبيرة من الماء قبل الجماع.
الزهري	- ظهور قرح على الفرج أو الشرج أو الصدر أو الفم. - ظهور طفح على الجلد. - تورم منطقة الفرج. - تورم المفاصل.	- يمكن أن ينتقل من السيدة الحامل إلى الجنين (الزهري الوراثي). - يمكن أن يؤدي إلى الإجهاض. - يمكن أن يؤدي إلى وفاة الجنين أو ولادة طفل مشوه. - يمكن أن يؤدي إلى العمق.	- ظهور قرحة على القضيب دون الشعور بأي ألم. - تورم المنطقة المحيطة بالشرج. - ظهور طفح (حبوب) على الجسم كله. - تضخم بعض الغدد في الجسم.	- الحفاظ على النظافة الشخصية. - البعد عن الممارسات الجنسية غير الأخلاقية.
القوباء (الهريس)	- الشعور بحرقان وحكة في منطقة الفرج. - ظهور قرح في الفرج. - ظهور طفح على الجلد. - إفرازات صفراء أو خضراء. - حرقان وألم شديد عند الجماع.	- الإهمال في علاجه يضر بالمخ ويمكن أن يسبب فقد البصر. - يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالسرطان. - يمكن أن ينتقل من السيدة الحامل إلى الطفل عند الولادة ويمكن أن يؤدي إلى وفاته.	- ظهور حبوب صغيرة وقرح على القضيب. - الشعور بالألم في القضيب.	- الامتناع عن ممارسة العلاقة الجنسية حتى يتم الشفاء. - استعمال الواقي الذكري.

<p><b>التريكوموناس</b></p>	<p>- إفرازات مهبلية رغوية صفراء، أو خضراء ولها رائحة كريهة</p>	<p>- يؤدي إهمال العلاج إلي حدوث التهابات في الرحم وأنابيب فالوب مما يسبب العقم</p>	<p>- لا توجد له أعراض عند الرجل ولكنه يمكن أن ينتقل إلي المرأة</p>	<p>- الامتناع عن الممارسة الجنسية حتى انتهاء العلاج - استعمال الواقي الذكري - البعد عن استخدام المـراحـيـض الإفرنجية الملوثة</p>
<p><b>الكلاميديا</b></p>	<p>- قد لا تكون هناك أى أعراض - فى بعض الحالات تكون هناك أعراض مثل: - إفرازات بيضاء أو صفراء لها رائحة كريهة - ألم في عنق الرحم - الشعور بحرقان مع التبول</p>	<p>- يؤدي إهمال العلاج إلي وصول المرض إلي المبيضين والرحم مما يمكن أن يؤدي إلي العقم - يمكن أن ينتقل المرض من السيدة الحامل إلي طفلها عند الولادة</p>	<p>- حرقان في مجري البول - يمكن أن تكون هناك إفرازات من القضيب</p>	<p>- عند شكوى الزوج من حرقان في مجرى البول أو خروج إفرازات من القضيب يجب أن يتوجه الزوجين معا" للكشف عند الطبيب</p>

## المراجع

- ١ - مفاهيم جديدة لحياة أفضل - دليل الصحة الإيجابية . د. سهام عبد السلام، د. مجدي حلمي. مكتب النسر للطباعة. الطبعة الأولى مارس ١٩٩٨.
- ٢ - الانتقال إلى مرحلة النضج - مسح قومي حول النشء في مصر. د. باربارا إبراهيم، د. ساني سلام، د. سحر الطويلة، وآخرون. المكتب الإقليمي لمنطقة غرب آسيا وشمال إفريقيا - مجلس السكان الدولي ؛ مركز البحوث الاجتماعية - الجامعة الأمريكية بالقاهرة ؛ المعهد العالي للصحة العامة - جامعة الإسكندرية ؛ قسم الصحة العامة وطب المجتمع - جامعة أسيوط. دار النخيل للنشر والطباعة. القاهرة. الطبعة الثانية ٢٠٠١.
- ٣ - حياة المرأة وصحتها. جامعة القاهرة لحياة المرأة وصحتها. إشراف: دنادية رمسيس فرح. سينا للنشر. القاهرة. الطبعة الأولى ١٩٩١.
- ٤ - الإيدز والإدمان والأمراض المنقولة جنسياً. البرنامج الوطني لمكافحة الإيدز - وزارة الصحة والسكان ؛ بالتعاون مع المكتب الإقليمي لشرق البحر المتوسط - منظمة الصحة العالمية. القاهرة. (لا توجد سنة للنشر).

## الإيدز

### مقدمة

مع بداية القرن العشرين وبداية الألفية الثالثة انتشرت العديد من الأمراض الخطيرة التي لم يوجد للبعض منها حتى الآن دواء شاف أو تطعيم يحمي منه. ومن أكثر الأمراض شيوعاً مرض الإيدز الذي نحن بصدد التحدث عنه. فالإيدز من الأمراض التي لا يخلو منها أي بلد ولا يمكن معرفة المصابين به من غير المصابين من الظاهر، إذ قد يمر وقت طويل بين الإصابة بالمرض وظهور الأعراض المرضية. ولكن خلال هذه الفترة التي يكون فيها المصاب خالياً من الأعراض يكون في نفس الوقت قادراً على نقل العدوى للآخرين.

وقد يختلف الناس في نظرتهم إلى الإيدز وتتباين الآراء فالبعض يعبه أحد الأمراض المنقولة جنسياً والبعض يقول أنه رعب قاتل والإصابة به تؤدي حتماً إلى الموت. أما عن نظرة البعض الآخر فإنه ينكر وجود الإيدز أصلاً مدعياً أنه صناعة أجنبية ونسبت إلى الشرق.

ولقد أثار الإيدز تساؤلات عدة :-

### ما هو الإيدز؟ وما هي حقيقة هذا المرض؟ وما هي أسبابه؟

في جسم كل إنسان جهاز مناعي له وظيفة أساسية وهي مقاومة الأمراض المعدية التي تهدد الجسم وفيروس الإيدز يهاجم أساساً خلايا الجهاز المناعي التي تدافع عن جسم الإنسان ضد أنواع العدوى المختلفة. فإذا عجزت هذه الخلايا عن حماية الجسم يفقد الإنسان القدرة على مقاومة الكائنات المعدية والأورام السرطانية.

### معنى الإيدز

الإيدز هو مجموعة متباينة من الأعراض المرضية التي تحدث نتيجة انهيار الجهاز المناعي بجسم الإنسان المصاب والذي يجعله عرضة لكثير من الأمراض المعدية والأورام السرطانية.

### سبب الإيدز

يسبب الإيدز فيروس العوز المناعي البشري HIV، وهذا الفيروس غاية في الصغر ولا يرى إلا بالمجهر الإلكتروني، ويمكن القضاء عليه بسهولة خارج جسم الإنسان، أما إذا تمكن من دخول الجسم فإنه يصيب خلايا الجهاز المناعي ويدمرها ويقضي على المريض، والفترة ما بين دخول الفيروس وتدمير جهاز المناعة تتراوح بين ستة أشهر إلى سنوات طويلة.

### ما هي الأعراض التي تدعو إلى الاشتباه في الإصابة بفيروس الإيدز؟

لا توجد أعراض خاصة بالإيدز ولكن في غياب أي سبب آخر للأعراض مع وجود سلوكيات تعرض للإيدز يمكن الاشتباه في الأعراض الآتية :  
- تضخم في الغدد الليمفاوية وخاصة في العنق والإبط وثنية الفخذ دون سبب معروف

- إعياء مستمر دون سبب ظاهر
- نقص في الوزن بصورة غير متوقعة
- ارتفاع في درجة الحرارة مع عرق ليلي غزير يستمر عدة أسابيع
- إسهال ليس له سبب واضح ويستمر عدة أسابيع
- ضيق في التنفس وسعال جاف يستمر مدة طويلة كالذي يمكن أن تسببه نزلة برد حادة
- بقع حمراء أو قرمزية على الجلد أو في الفم أو الجفون

مع ملاحظة أنه لا يمكن الاشتباه في وجود الإيدز إلا في حالة حدوث مجموعة من هذه الأعراض بصورة متلازمة وفي وقت واحد ولمدة طويلة ويتم التأكد عن طريق الفحص المعمل فقط.

### طرق نقل العدوى بالإيدز

ينتقل فيروس الإيدز من المصاب إلى غيره بثلاث طرق هي:

- ١- الاتصال الجنسي مع شخص مصاب بالفيروس
- "أي اتصال جنسي مع مصاب الإيدز ( ذكر أو أنثى) يمكن أن ينقل فيروس الإيدز"

وهنا تظهر عدة تساؤلات :-

#### ● أيهم أكثر نقلاً للعدوى بالإيدز للطرف الآخر المرأة أم الرجل؟ ولماذا؟

يكون احتمال تعرض النساء للعدوى من الرجال ضعف احتمال تعرض الرجال للعدوى من النساء وذلك لعدة عوامل مثل :-

- مساحة الجهاز التناسلي الأنثوي الخارجي أكبر بكثير منها في حالة الذكور.
- السائل المنوي يحتوي على عدد أكبر من الفيروسات عما يحتويه الإفراز المهبلية للأنثى.
- معدل نقل الأمراض التناسلية يزيد من الذكور للإناث عنها من الإناث للذكور.
- صغار الإناث أكثر تعرضاً للعدوى بسبب عدم نضج الجهاز التناسلي، وكذلك الكبيبات سناً بسبب قلة الإفرازات التي تعمل كحواجز طبيعية لمقاومة الميكروبات.
- الأمراض المنقولة جنسياً تسبب تقرحات بالجهاز التناسلي للأنثى وهذه تزيد من احتمال انتقال العدوى.

#### ● هل تقتصر الإصابة بالمرض على ممارسي الجنس الشرجي؟

لا، فقد ارتبط ذلك ببداية ظهور المرض فقط، كان يظن أن المرض ينتقل عن طريق الجنس الشرجي فقط حين لوحظ ظهور بعض حالات من نوع خاص من الالتهاب الرئوي في بعض الشواذ، ولكن الوضع تغير بعد ظهور حالات أخرى مشابهة بين النساء وبين مدمني المخدرات بطريقة، الحقن وكذلك في بعض الأطفال نتيجة تكرار عمليات نقل الدم، وقد يلي ذلك ظهور حالات من سرطان كابوسي، مما أكد أن المرض لا يرتبط فقط بممارسة الجنس، ولكن أيضاً بنقل الدم الملوث. فالمرض ينتقل بالطرق الآتية :

## ٢- عن طريق الدم الملوث بالإيدز

- يحدث في حالات نقل الدم إذا كان به فيروس الإيدز
- يمكن أن تنتقل العدوى عن طريق المشاركة في استعمال الإبر والحقن حيث أن الحقن الملوثة بالدم من شخص مصاب بالإيدز يمكن أن تنتقل العدوى إلى شخص آخر
- المخدرات قد تؤدي إلى الإصابة بالعدوى بطريقة مباشرة ومن المعتاد تبادل الحقن بين مدمني المخدرات

## ٣- عن طريق الأم المصابة بالإيدز

- تنتقل الأم المصابة بفيروس الإيدز الفيروس إلى الجنين أثناء الحمل أو الولادة وكذلك عن طريق الرضاعة الطبيعية

## كيفية الوقاية من الإيدز

- على الرغم من أن الإيدز من الأمراض الخطيرة إلا أن الوقاية منه سهلة ومضمونة :
- ١- السلوك الجنسي المأمون هو السبيل الوحيد لخفض احتمال الإصابة بالعدوى أو نقلها وكذلك الالتزام بالسلوكيات القويمة وتجنب الاتصال الجنسي قبل الزواج أو خارج إطار الزواج
  - ٢- عدم تعاطي المخدرات وتجنب الأماكن التي تزاول فيها وتجنب المشاركة في الإبر
  - ٣- عند إصابة أحد الزوجين يمكن وقاية الطرف الآخر باستعمال الواقي الذكري
  - ٤- تأمين سلامة الدم حيث تقوم وزارة الصحة بفحص جميع وحدات الدم وتأكيد خلوها من الأجسام المضادة لفيروسات الإيدز والالتهاب الكبدي
  - ٥- استعمال السرنجات والحقن وحيدة الاستعمال والابتعاد عن المشاركة في تعاطي الحقن
  - ٦- استعمال جميع وسائل الوقاية في مراكز تقديم الرعاية الطبية
  - ٧- التأكد من سلامة تعقيم جميع الأدوات وخاصة الواخزة للجلد
  - ٨- تجنب الممارسات التي تدعو إلى وخز أو اختراق الجلد مثل الوشم والختان في المواليد وتقب الأذن وأمواص الحلاقة وغيرها إلا بعد التأكد من تعقيم الأدوات أو استعمال الأدوات الخاصة بكل شخص على حدة

## المراجع

- ١- الإيدز- سؤال وجواب . البرنامج الوطني لمكافحة الإيدز - وزارة الصحة والسكان ؛ المكتب الإقليمي لشرق البحر المتوسط - منظمة الصحة العالمية. القاهرة. ١٩٩٣.
- ٢- الإيدز- معلومات وحقائق وقضايا هامة . البرنامج الوطني لمكافحة الإيدز - وزارة الصحة والسكان. القاهرة. ٢٠٠٢.
- ٣- الإيدز- معلومات وحقائق وقضايا هامة . البرنامج الوطني لمكافحة الإيدز - وزارة الصحة والسكان ؛ منظمة الأمم المتحدة للطفولة (يونيسيف). القاهرة. ٢٠٠٣.

## المخدرات

### مقدمة

تعد المخدرات آفة من آفات العصر والتي أصبحت تؤرق العالم بأكمله خاصة لارتباطها بالعديد من المشاكل مثل انتشار الجريمة وانتشار الأمراض وبوجه خاص فيروس C والإيدز AIDS، فالمخدرات والجريمة يسيران جنباً إلى جنب، فجرائم المخدرات تتدرج من الاستعمال الشخصي إلى الترويج والاتجار فيها والتصنيع والزراعة والتهرب. إن الآثار المدمرة لتعاطي المخدرات في محيط الأسرة ربما كانت هي التي تشكل التهديد الأكبر للمجتمع، فعندما يتعاطى أحد أفراد الأسرة المخدرات، سواء كان أحد الوالدين أو الأبناء أو أي فرد في الأسرة فإن ذلك يسبب التمزق والتنافر وانهيار الأسرة في كثير من الأحيان ففوق أحد أفراد الأسرة فريسة للإدمان يجعل جميع أفراد الأسرة يعانون الألم والعذاب، خاصة وهم يرون الدمار التدريجي لفرد من أفراد الأسرة جراء تعاطيه المخدرات. ولا تنحصر آثار المخدرات فقط داخل الأسرة، بل أثبتت العديد من الدراسات على المحيط الدراسي أن الطلاب الذين يتعاطون الماريغوانا بانتظام يحصلون على درجات أقل من زملائهم الآخرين أو يتخلفون عن التعليم، بل وأحياناً يرسبون. كذلك ثبت أن أكثر من نصف هؤلاء الطلاب لا يشاركون عملياً في النشاط المدرسي ويغلب عليهم الغياب نتيجة لتعاطيهم المخدرات، فتعاطي الطالب للمخدرات يضعف من مقدراته على التعليم والتحصيل، كما أنه يجلب إلى بيئة المدرسة كثيراً من الممارسات والأنشطة غير المشروعة كالسرقة والدعارة وبيع المخدرات للآخرين..... إلخ.

### ماهي المخدرات ؟

المخدرات هي كل تلك المواد التي تحدث الاعتماد (الإدمان) والمحرم استخدامها إلا لأغراض طبية أو علمية. كذلك يحرم إساءة استخدام هذه المواد والعقاقير المتاحة للحصول على التأثيرات النفسية والعضوية.

### ما هو المقصود بالإدمان؟

الإدمان هو التعاطي المتكرر للمواد المؤثرة بحيث يؤدي إلى الاعتماد النفسي والعضوي ، وتسيطر على التعاطي رغبة قهرية ترغمه على محاولة الحصول على المادة المخدرة المطلوبة بأي ثمن، والزيادة المطردة في الجرعة للحصول على الراحة النفسية أو العضوية المطلوبة. ومما يساعد على الإدمان ما تحدثه المخدرات من أثر وقتي بالشعور بالسعادة أو بالقدرة الجنسية.

### كيف يتم تصنيف المخدرات ؟

يتم تصنيف المخدرات بناء على:

- 1- تأثيرها وخطورتها (مسكرات - مهدئات - منشطات - مهلوسات - ومسببات للنشوة)
- 2- طريقة إنتاجها (طبيعية أو مخلقة)

### كيف يتم تعاطي المخدرات ؟

يتم تعاطي المخدرات بطرق مختلفة كالتدخين والحقن والشم أو البلع للحبوب والمواد المصنعة، وتقترن بها عادات وتقاليد جماعية في جلسات وحفلات أو في المناسبات مما يجعلها أكثر رسوخاً وقبولاً.

### كيف تؤثر المخدرات على متعاطيها ؟

تؤثر المخدرات على متعاطيها على نحو خطير في بدنه ونفسه وعقله وسلوكه وعلاقته بالبيئة المحيطة به، وتختلف هذه الآثار من مادة إلى أخرى وتفاوت في درجات خطورتها ولكن يمكن إجمالها في الخمول والكسل وفقدان المسؤولية والتهور واضطراب الإدراك والتسبب في حوادث عدة، كذلك تجعل المدمن قابلاً للأمراض النفسية والبدنية والعقلية وقد يصاب بفقدان المناعة " الإيدز"، خاصة إذا استخدم حقناً ملوثة أو مستعملة، هذا بالإضافة إلى الأضرار الاجتماعية، فبعض المخدرات تؤدي إلى تغيرات حادة في المخ، ويقع المتعاطي تحت تأثير الطلب على المخدرات في جرائم مثل السرقة والترويح والسطو والقتل والديون والقمار.

### كيف يتم علاج الإدمان وكيف تتم مكافحته؟

يجب أن يتم علاج مشكلة تعاطي المخدرات (الإدمان) بطريقة شاملة تستهدف المجتمعات والعرض والطلب والتجارة والتهريب، فيجب أن يهدف العلاج أولاً إلى تقليل الطلب على المخدرات بتوعية الشباب والأسر والمعالجة (معالجة أسباب الإدمان الاقتصادية والاجتماعية)، حيث أن هناك بعض المناطق والأقاليم التي تعتمد حياة الناس فيها على تجارة المخدرات ويستحيل القضاء على إنتاجها وتداولها إلا بإقامة مشاريع تنموية واقتصادية بديلة. كذلك يحتاج العلاج إلى إدارة وإرادة سياسية وأمنية واعية بالأبعاد المتعددة للمشكلة، وقادرة على حماية المجتمع من تسلسل عصابات المخدرات إلى مراكز النفوذ والتأثير، والحيلولة بينها وبين محاولاتها لغسل أموال المخدرات.

### يمر متعاطي المخدرات بالمراحل التالية عند العلاج:

#### • المرحلة الأولى (المبكرة):

وتتطلب رغبة صادقة من قبل المدمن نظراً لتحمل مرحلة صراع قوي بين احتياجاته الشديدة للمخدر وبين عزمه على عدم تعاطيه واستعداده لقبول المساعدة من فريق العلاج.

#### • المرحلة الثانية (المتوسطة):

بعد تخطي المرحلة الأولى من العلاج وبعد أن يشعر المريض أنه في حالة طيبة يبدأ بالمرور بفترات نوم طويلة، وفقدان للوزن، وارتفاع في ضغط الدم، وزيادة في دقات القلب وتستمر هذه الأعراض عادة بين ستة أشهر إلى سنة على الأقل لتعود أجهزة الجسم إلى مستوياتها العادية.

## • المرحلة الثالثة (الاستقرار)

في تلك المرحلة يصبح الشخص المعالج في غير حاجة إلى الخدمات أو المساعدة، بل يجب مساعدته هنا في تأهيل نفسه وتذليل ما يعترضه من صعوبات وعقبات والوقوف بجواره.

### ماهي الأسباب وراء إدمان الشباب ؟

من الأمور التي تستدرج الشباب إلى الإدمان التفكك الأسري، والفشل في التعليم، والفقر، والبطالة، كما أن للبيئة المحيطة من الأصدقاء في الحي والمدارس والجامعات دور أساسي في انزلاق الشباب إلى هذه الهاوية، وأحياناً تكون البداية من أجل التجربة فقط فينزلق المتعاطي إلى الهاوية ويصبح من المتعاطين. والإدمان غالباً ما يكون وسيلة للهروب من العديد من المشاكل سواء أسرية أو في العمل أو أسباب متعلقة بضعف الشخص من نواحي عضوية (جنسية).

## • التفكك الأسري

فعلى محيط الأسرة نجد أن التفكك الأسري في أي من صورته (الطلاق – وفاة أحد الوالدين – عمل الأم – غياب الأب المتواصل عن المنزل – إدمان الأب للمخدرات) يؤثر تأثيراً سلبياً على الشباب، فلأسرة دور رئيسي في عملية التطبع الاجتماعي للشباب، فهي التي تقوم بتشكيل سلوك الفرد منذ مرحلة الطفولة، فإذا أصاب الأسرة أي خلل في المحيط الأسري انعكس بدوره على أفراد الأسرة وأصابهم بحالة من عدم الاستقرار الأمر الذي يساعد على لجوءهم إلى أصدقاء السوء.

## • تأثير الأصدقاء

لا شك أن للأصدقاء والرفاق دور كبير في التأثير على اتجاه الفرد نحو تعاطي المخدرات، فلكي يبقى الشاب عضواً في الجماعة، فيجب عليه أن يسايرهم في عاداتهم واتجاهاتهم وبالتالي يكون وارداً تورطه في مشاكل التعاطي والإدمان.

## • ضعف الوازع الديني

من المبادئ الأساسية في كافة الديانات الابتعاد عن كل ما هو ضار بصحة الإنسان، فالشخص المؤمن والملتزم لا يمكن أن يقدم على تعاطي مثل تلك المواد المتلفة والمذهبة للعقل والإدراك والتي تسبب خطراً جسيماً على صحته وبالتالي على أسرته.

### ما هي طرق الوقاية ؟

من النقاط الهامة التي يجب مراعاتها لمكافحة المخدرات

- 1- تقوية الوازع الديني
- 2- الابتعاد عن استخدام المسكرات أو أي مادة مخدرة إلا بإشراف الطبيب المختص
- 3- تربية الأبناء تربية دينية صحيحة وذلك بتهيئة الجو الديني بعيداً عن كل ما قد يقود الابن إلى ما لا تحمد عقباه

- ٤- مراقبة الأبناء بحيث نعرف كل ما يدور حولهم، أي أن تكون أباً وصديقاً وموجهاً في أن واحد لكي تستطيع أن تعرف مشاكل الإبن أو الإبنة، وما الذي يدور في عقولهم، خاصة أن هؤلاء يكونون في حاجة إلى توجيه أكثر من غيرهم.
- ٥- الفراغ الروحي والنفسي للشباب سبب من الأسباب التي تجعله يتجه إلى مصاحبة أصدقاء السوء ومن ثم مجاراتهم في تصرفاتهم لكسب صداقتهم، لذا يجب توعية الشباب بأهمية مواصلة الرياضة والقراءة لما لهما من أثر في إشباع النفس وشغل الوقت بكل ما هو مفيد.
- ٦- للمدرسة أيضاً دور يتمثل في الإشراف على الطلاب وملاحظتهم، لأنه عندما يستعمل الطالب المخدرات فإن قدرته على التعلم والتحصيل ستكون ضعيفة، كما أنه لن يتمكن من الحضور إلى المدرسة بانتظام، وبالتالي يجب توعية الطلاب في المدارس بأخطار المخدرات كل حسب سنه، وملاحظة أي تغيير في سلوك الطالب وخاصة إذا كان متكرراً فالمخدرات يمكن أن تؤدي إلى تمزق مدرسة بأكملها.
- ٧- ضرورة عرض برامج توعية تتناسب وكل فئات المجتمع موضحة أضرار المخدرات وكيفية محاربتها.

### كيفية اكتشاف المدمن

- ١- تغير في السلوك
- ٢- تغير في المزاج
- ٣- حدة في الطبع
- ٤- سهولة الإثارة
- ٥- النوم لفترات طويلة والشعور بالتعب والخمول
- ٦- التواجد خارج المنزل لفترات طويلة (الخروج المستمر)
- ٧- زيادة الطلب على المادة (الفلوس) نظراً لزيادة الاحتياج إليها

## الآثار الصحية

صنف العقار	آثار الجرعات المضاعفة	آثار التعاطي المزمن
الكوكايين - الامفيتامينات	تهيج الجهاز العصبي السمباتاوى، ارتفاع ضغط الدم، عدم انتظام دقات القلب، ارتفاع درجة الحرارة، الذهان التسمم الحاد، الأوهام، الهلوسة، الهياج، العنف	تشوش الحس، النمطية، النوبات الصرعية، الاكتئاب عند الانقطاع، التهاب الكبد الوبائي، الوفاة
مشتقات الأفيون أفيون - مورفين هيروين كوديين	التخدر، ضعف الإحساس بالألم، تلبّد الإحساس، حالة الحلم، الغثيان، التقيؤ، تشنج الحالب وقناة الصفراء، ضعف التنفس، الإغماء عند التعاطي مع الكحول والمسكنات، اختلال ضبط الحرارة، ضعف الهرمونات الجنسية.	اضطرابات في إفراز الهرمونات الوطائية والنخامية، الإمساك، التهاب الكبد الوبائي، تقلصات عند الانقطاع، الإسهال، التقيؤ، التهاب الجلد، التدمع، سيلان الأنف، الغرغرينة، الإصابة بنقص المناعة المكتسب (الإيدز)، الوفاة.
المهلوسات PCP, LSD	تهيج الجهاز العصبي السمباتاوى، تخيلات سمعية وبصرية، هلوسة، ضياع الشخصية، الـ PCP فقط، حمى شديدة ترنح، هياج عنف، الاختلاجات	ارتجاع، هبوط، حالات ذهنية ممتدة، تلف الكبد، الوفاة.
القنب (الماريجوانا) الحشيش	اعتلال نفسي حركي، التأزر مع الكحول والمسكنات التشنج، سرعة نبضات القلب، جفاف في الفم والحلق، الشلل، هلاوس سمعية وبصرية.	بلادة وبطء ذهني، تعطل الذاكرة والقدرة على التعلم، إصابة الدماغ، تعطل الاستجابة المناعية، الإصابة بالغرغرينة، العدوانية والقتل.
النيكوتين	غثيان ن رعاش، تسرع القلب، الجرعات الكبيرة، ارتفاع ضغط الدم، بطء القلب، إسهال، انتفاض عضلي، شلل تنفسي	إصابة الأوعية الإكليلية والدماغية والمحيطية، الحموضة المعدية، قرحة المعدة، الاستشارة عند الانقطاع، تعطل الانتباه والقدرة على التركيز، تأخر نمو الجنين، الإجهاض التلقائي.
الكحول والعقاقير المتصلة به (البنزوديازيبينات)	الاعتلال النفسى الحركى، اعتلال التفكير وفساد الرأى، السلوك الطائش أو العنيف، انخفاض حرارة الجسم، الهبوط التنفسي، عدم الإدراك، العدوانية.	ارتفاع ضغط الدم، السكتة الدماغية والتهاب الكبد، تأليف الكبد، التهاب المعدة، الضرر الدماغى العضوى، القصور لإدراكى متلازم الكحول الجنينى، آثار الانقطاع، الانتياب البارد للحمى المتقطعة، النوبات الصرعية، الهذيان الارتعاش، هلوسة سمعية وبصرية.

ارتفاع ضغط الدم، القلق، الاكتئاب، الصداع الناجم عن الانقطاع.	عدم انتظام القلب، الأرق، التململ، الإثارة، التوتر العضلي، الاهتياج العصبي، الاضطراب المعدى	الكافيين
--	---	----------

## المراجع (مواقع الإنترنت)

١ - المخدرات والإعاقاة . صحيفة الجزيرة . د. زيد بن محمد الرماني . ٢٦/٦/٢٠٠١ . من موقع:  
[www.suhuf.net.sa/2001jaz/jun/26/](http://www.suhuf.net.sa/2001jaz/jun/26/)

٢ - المخدرات . من موقع:  
[www.police999.virtualave.net/main/page3.htm](http://www.police999.virtualave.net/main/page3.htm)

٣ - ابتعد عن الانزلاق في وحل المخدرات . من موقع:  
[www.alwahm.8m.com](http://www.alwahm.8m.com)

٤ - المخدرات آفة العصر . الجزيرة نت - ملفات خاصة . من موقع:  
[www.aljazeera.net/in-depth/drugs/](http://www.aljazeera.net/in-depth/drugs/)

## التدخين خطر يهدد صحتك

### مقدمة

- التدخين سلوك سيئ يؤدي صحة الإنسان وهو أحد الأسباب الرئيسية التي تضر بأجهزة الجسم خاصة الجهاز التنفسي لأنه المسار الأساسي لدخول الدخان إلى جسم الإنسان.
- التدخين عادة سيئة وسلوك خاطئ، وعادة ما يستنشق الدخان عن طريق تدخين السجائر، السيجار، البايب والأرجيلة. يعد التدخين وما يسببه من أمراض من أكبر المشكلات الصحية للإنسان على المستوى القومي والعالمي.
- يتعرض قطاع عريض من البشر لأضرار التدخين عن طريق مخالطة المدخنين وهو ما يعرف " بالتدخين السلبي".
- الإقلاع عن التدخين يستلزم قوة إرادة عند المدخن ووعيه بالآثار المدمرة على صحته.

### أسباب التدخين

التدخين ما هو إلا سلوك تعليمي تعودي، ويكون في البداية استجابة لبعض المشاعر أو الضغوط الاجتماعية والنفسية المباشرة وغير المباشرة.

### أهم دوافع التدخين

- أصبح التدخين رمزاً للمشاركة الوجدانية بين المواطنين في المناسبات الاجتماعية مثل المآتم والأفراح.
- يلجأ البعض إلى التدخين اعتقاداً منهم أنه يخفف من نوبات الغضب والتوتر ويعمل كمهدئ في لحظات الضيق والخجل والخوف والشعور بعدم الراحة.
- يعتقد المدخن أنه سوف يشعر بالسعادة، خاصة عند التدخين بعد الوجبات أو أثناء تناول القهوة.
- تعود بعض الأشخاص على التدخين يدفعهم إليه بغض النظر عن الأضرار المترتبة عليه.

### إقدام المراهقين على التدخين

- لوحظ انه في الأعوام الأخيرة إقبال الكثير من المراهقين وصغار السن على التدخين، حيث يكون هذا السلوك في البداية استجابة لبعض المشاعر أو الضغوط الاجتماعية، ومن أهم العوامل التي تدفع الصغار إلي التدخين الآتي:
- تدخين أحد الأبوين أو كليهما أمام الأبناء
  - اعتقاد المراهق بأن التدخين يجعله يتغلب على شعوره بأنه أقل شأناً من الكبار
  - محاولة الدخول في عالم الكبار
  - مجاراة الأصدقاء والتضامن معهم للشعور بالانتماء
  - سهولة الحصول على السجائر عند الكثير من الشباب

## كيف يؤثر التدخين على الجسم

يستخدم التبغ في صناعة السجائر والسيجار وغيرها من المواد التي تدخن وتستنشق، ويحتوى كل من التبغ ودخانه على مواد كيميائية تسمم الجسم وتسبب مرض السرطان. لقد أثبتت الدراسات والأبحاث أن الدخان الناتج عن عملية التدخين يحتوى على أكثر من ٤ آلاف مادة كيميائية ضارة من بينها ٢٠٠ مادة سامة و٤٣ مادة مسرطنة وفي كل مرة تدخن سيجارة يخرج إلي الهواء سموم ومواد خطيرة على الصحة مختلطة بالدخان أهمها النيكوتين، غاز أول أكسيد الكربون والقطران.

## تأثير التدخين على المرأة الحامل وجنينها

يؤثر التدخين بما يحتويه من مواد سامة على صحة المرأة الحامل وصحة الجنين، ولا يحدث ذلك عن طريق تدخين المرأة للسجائر فحسب ؛ بل حتى عند تعرض المرأة الحامل للدخان والذي يعرف بالتدخين السلبي، كما يؤثر التدخين مباشرة على الجنين، حيث أن الكثير من المواد السامة التي يحتويها الدخان تمر عبر المشيمة إلى الجنين مسببة عدداً من التأثيرات التي تم إثباتها في عدد من الأبحاث والدراسات التي أجريت حول هذا الموضوع ومن أهم هذه التأثيرات:

- ١- علاقة التدخين بحدوث الإجهاض، وقد تم إثبات هذه العلاقة في الكثير من الأبحاث في أمريكا بأن التدخين يؤدي إلى الإجهاض.
  - ٢- التدخين يسبب نقصاً في وزن الطفل المولود، وقد وجد الباحثون أن الأطفال المولودين لأمهات مدخنات ينقص وزنهم عند الولادة مقارنة بالأطفال المولودين من أمهات غير مدخنات، وتزداد نسبة نقص الوزن عند هؤلاء الأطفال بزيادة عدد مرات التدخين.
  - ٣- يسبب التدخين بعض التشوهات الخلقية عند الطفل المولود، فقد أكد عدد من الدراسات والأبحاث الطبية وجود علاقة بين تدخين المرأة الحامل وزيادة نسبة التشوهات الخلقية عند أطفالهن. كما ربطت أبحاث أخرى بين تدخين الحامل وظهور المشكلات الصحية للطفل في سنوات متأخرة بعد ولادته مثل مشكلات الجهاز التنفسي كالربو.
  - ٤- علاقة التدخين بحدوث ما يسمى بحالة الوفاة المفاجئة للطفل بعد الولادة. وحالة الوفاة المفاجئة للطفل بعد الولادة هي حالة يموت فيها الطفل وهو في الأشهر الأولى بعد الولادة دون وجود مرض مسبق يفسر حدوث الوفاة، وقد وجد الباحثون زيادة نسبة هذه الحالة عند الأطفال المولودين لأمهات مدخنات أو أمهات تعرضن طوال فترة الحمل للتدخين السلبي.
- لا تقتصر مخاطر التدخين أثناء الحمل على الجنين فقط، بل إن الأم الحامل تتأثر أيضاً وينتج عن تعرضها للدخان زيادة احتمال المخاطر الصحية الآتية:
- التهابات الجهاز التنفسي الجرثومية

- التهابات الجهاز البولي الجرثومية
- اعتلالات تخثر الدم
- حدوث الحمل في غير وضعه الطبيعي مما يهدد حياة الأم
- حدوث النزيف أثناء الحمل
- شدة القيء أثناء الحمل مما يستدعى إبقاء المرأة الحامل في الفراش وعلاجها

### المواد التي تستنشق مع الدخان وتأثيرها الضار على الجسم

#### • النيكوتين

يعتبر النيكوتين مادة مخدرة، كما أنها تؤثر تأثيراً ضاراً على بعض أجهزة الجسم، وهو السبب الرئيسي للإصابة بسرطان الرئة. وقد أعلنت الوكالة الفيدرالية للأدوية بأمريكا أن جميع أنواع السجائر الموجودة بالأسواق للاستهلاك تحتوى على نسبة من النيكوتين تبلغ المستوى الذى يؤدي إلى الإدمان، كما يؤدي استنشاق النيكوتين مع دخان السجائر إلى:

- زيادة ضربات القلب
- ضيق في الأوعية الدموية
- ضيق الشريان التاجي الذي يغذى القلب بالدم مما يؤدي إلى حدوث الذبحة الصدرية
- ضعف الإبصار نتيجة لضيق الأوعية الدموية المغذية لشبكة العين

#### • غاز أول أكسيد الكربون

يعتبر هذا الغاز ثاني أخطر مادة تستنشق مع دخان السجائر، مثل النيكوتين فهو مادة كيميائية لها آثار صحية سيئة على المدخن لأنه يحل محل بعض غاز الأوكسجين الموجود في دم المدخن. وهذا يعنى أن كمية غاز الأوكسجين في الدم تكون أقل من معدلها الطبيعي، مما يقلل من كفاءة عمل أجهزة الجسم المختلفة، ويرجع ذلك إلى أن قدرة غاز أول أكسيد الكربون على الارتباط بهيموجلوبين الدم تفوق قدرة غاز الأوكسجين على الارتباط به، وبالتالي يحدث نقص شديد في كمية الهيموجلوبين المتاحة لنقل الأوكسجين من الرئتين إلى أجزاء الجسم. كما يؤدي هذا الغاز إلى الإصابة بتصلب الشرايين وأمراض القلب والأوعية الدموية، ويؤدي إلى قلة نشاط وإنتاجية المدخن، وتلف بالخلايا العصبية بالمدخ كما يسبب الصداع والدوار والكسل.

#### • القطران

يعتبر من المواد خطيرة التأثير على أنسجة رئة المدخن، وذلك لأن الدخان والقطران معاً يؤديان إلى إبطاء سرعة حركة الأهداب الصغيرة التي تبطن جميع ممرات التنفس. وهذه الأهداب تتحرك بصفة مستمرة وتعمل على طرد جميع المواد الغريبة كالأتربة والجزيئات التي تدخل ممرات التنفس للتخلص منها عن طريق الفم. فإن كفاءة هذه الأهداب تتأثر وتقل حركتها نتيجة التدخين، وذلك لأن القطران والمواد الكيميائية الأخرى تصل إلى رئة المدخن وتترسب فيها على شكل كتل لزجة بنية اللون وبسببها تقل حركة الأهداب وتقل قدرتها على طرد البلغم أو أي مواد غريبة تدخل الجهاز التنفسي.

## تأثير التدخين على الجهاز التنفسي

يعتبر الجهاز التنفسي من أكثر أجهزة جسم الإنسان تأثراً بأضرار التدخين وما يسببه من أمراض لأنه الممر الطبيعي لدخول دخان التبغ إلى جسم المدخن، حيث يتم امتصاص دخان السجائر والسيجار والشيشة والبايب من خلال الأغشية والأوعية الدموية المبطنة لكل من الأنف والفم والبلعوم والحنجرة والقصبه الهوائية والشعب والحوصلات الهوائية بالرئة ومنها إلى الدم.

## أهم أمراض الجهاز التنفسي المرتبطة بالتدخين

### ١. سرطان الرئة:

يعتبر التدخين أهم أسباب سرطان الرئة، ويرجع ذلك إلى المواد المسرطنة الموجودة بالقطران، حيث تترسب مادة القطران على الشعبات الهوائية مما يسبب نمو الخلايا السرطانية التي تؤدي إلى تدمير الخلايا السليمة، وبعد فترة تفقد الرئة القدرة على العمل. يعتبر سرطان الرئة أكبر مسبب للوفاة بين المدخنين ويسبب التدخين أيضاً سرطان الشفاه والفم والبلعوم والمريء.

كما أثبتت الإحصائيات أن نسبة الإصابة بسرطان الرئة تزداد عند المدخنين الذين بدأوا التدخين قبل سن العشرين، وتعتمد مخاطر الإصابة بسرطان الرئة وأمراض السرطان الأخرى المرتبطة بالتدخين على:

- الفترة الزمنية للتعرض لدخان التبغ
- عدد السجائر التي يدخنها المدخن يومياً
- سن المدخن عند بداية التدخين
- عدد السنوات التي مارس فيها المدخن التدخين
- نسبة كل من القطران والنيكوتين في التبغ

### ٢. النزلات الشعبية المزمنة:

يسبب التدخين النزلات الشعبية المزمنة وفيها يحدث تهيج للأغشية المبطنة للشعب الهوائية مما يؤدي إلى تكون كثير من البلغم، وهذا يدفع المدخن للسعال القوي محاولاً طرد البلغم خارج الجسم عن طريق الفم، ونظراً لأن التدخين يقلل من كفاءة أهداب خلايا الشعب الهوائية التي تقوم بوظيفة طرد الإفرازات التي تتراكم داخل الشعب، يزداد نشاط الميكروبات داخلها مما يؤدي إلى حدوث التهابات في الشعب وانسدادها، وبالتالي تؤدي النزلات الشعبية المزمنة إلى قلة كفاءة الرئة وصعوبة التنفس.

### ٣. الانتفاخ الهوائي بالرئتين (مرض الامفيزيما):

وهو مرض خطير ومميت ويرتبط ارتباطاً مباشراً بالتدخين، وفيه تحدث زيادة في حجم الرئة نتيجة لانتفاخها بالهواء الملوث المحتوى على غاز ثاني أكسيد الكربون الذي فشلت الرئة في طرده للخارج في عملية الزفير، ويؤدي هذا الانتفاخ إلى تهتك جدار الحويصلات الهوائية، وكذلك إلى ضيق في الشعب الهوائية، وبذلك تقل كفاءة الرئة ويحدث اضطراب في عملية التنفس، وتقل كمية غاز الأكسجين التي تصل إلى الدم. والمعروف أن زيادة غاز ثاني

أكسيد الكربون عن معدله الطبيعي في خلايا الجسم يؤدي إلى عدد من الأعراض مثل ارتعاش اليدين، وقلة التركيز، والنسيان، والأرق ليلاً مع ارتفاع ضغط الدم وارتشاحات في شبكية العين. كما يحدث قصور في وظائف أعضاء الجسم الأساسية كالكبد، والكليتين، والمخ، والقلب، والجهاز الهضمي.

### المضار الناتجة عن تدخين الشيشة

انتشر تدخين الشيشة انتشاراً كبيراً وأصبحت هي موضة العصر، وصارت تقليداً متبعاً وعادة من العادات التي يقبل عليها الجميع حتى أنها أضحت زينة المنازل ورفيقة درب الشباب في كافة الأماكن والمناسبات. فيقبل عليها البعض على أنها أداة من أدوات التسلية والترويح عن النفس والبعض الآخر يتخذها كبديل عن السجائر. إن للشيشة مخاطر كثيرة على الصحة، بل إنها أكثر خطراً من تدخين السجائر، حيث أن دخان الشيشة يحتوي على كميات أكبر من غاز أول أكسيد الكربون، كما يحتوي أيضاً على نسب أعلى من النيكوتين والقطران، والأخطر من ذلك أن الشيشة تعتبر السبب الرئيسي وراء انتشار مرض السل، حيث يتم استخدام نفس الميسم بواسطة عدة أشخاص مما يساعد على انتشار أمراض الصدر والفم والحنجرة والشفة واللسان والحلق.

## المراجع

١- *التدخين وأمراض العصر*. أ.د. محمد غنيم، د. هدى الشايب. جهاز شؤون البيئة - وزارة الدولة لشئون البيئة. القاهرة. (لا توجد سنة للنشر).

٢- *التدخين خطر يهدد صحتك*. أ.د. محمد غنيم، د. هدى الشايب. جهاز شؤون البيئة - وزارة الدولة لشئون البيئة. القاهرة. (لا توجد سنة للنشر).

## مواقع الإنترنت

١- *النرجيلة*. وزارة التربية الوطنية والتعليم العالي – ثانوية الهرمل الرسمية. من موقع:  
[http://www.school.edu.lb/nargile/nargile\\_ar\\_hermel.htm](http://www.school.edu.lb/nargile/nargile_ar_hermel.htm)

٢- *تأثير التدخين على المرأة الحامل وجنينها*. د. جمال عبد الله باصهي. ٢٤/١٢/٢٠٠٣.  
من موقع:

[www.hslamschool.com/ETCC/smokebaby](http://www.hslamschool.com/ETCC/smokebaby)

٣- *الأرجيلة أشد خطراً من السجارة*. ١٤/١١/٢٠٠٣. من موقع:  
[www.members.lycos.co.uk/hamhaw/news.php](http://www.members.lycos.co.uk/hamhaw/news.php)

٤- *الأرجيلة أخطر*. ١٤/١١/٢٠٠٣. من موقع:  
[www.al-watan.com/data](http://www.al-watan.com/data)

## المراجع

- ١ - سلسلة مطبوعات الصحة الإنجابية - الثقافة الإنجابية. مشروع الصحة الإنجابية متضمناً الإعلام والتعليم والاتصال . مطابع وزارة الصحة والسكان . القاهرة. (لا توجد سنة للنشر).
- ٢ - مفاهيم جديدة لحياة أفضل - دليل الصحة الإنجابية. د. سهام عبد السلام ، د. مجدي حلمي. مكتب النشر للطباعة . القاهرة. الطبعة الأولى مارس ١٩٩٨.
- ٣ - الانتقال إلى مرحلة النضج - مسح قومي حول النشء في مصر. د. باربارا إبراهيم ، د. ساني سلام ، د. سحر الطويلة ، وآخرون . المكتب الإقليمي لمنطقة غرب آسيا وشمال إفريقيا - مجلس السكان الدولي ؛ مركز البحوث الاجتماعية - الجامعة الأمريكية بالقاهرة ؛ المعهد العالي للصحة العامة - جامعة الإسكندرية ؛ قسم الصحة العامة وطب المجتمع - جامعة أسيوط. دار النخيل للنشر والطباعة. القاهرة . الطبعة الثانية ٢٠٠١.
- ٤ - إعادة النظر في سياسة تنظيم الأسرة في ضوء بحوث صحة المرأة الإنجابية. د. هدى زريق، د. نبيل يونس ، د. هند خطاب . سلسلة السياسات في مجال الصحة الإنجابية - رقم (١). المكتب الإقليمي لمنطقة غرب آسيا وشمال إفريقيا - مجلس السكان الدولي. القاهرة. الطبعة الثانية ٢٠٠٣.
- ٥ - صحة المرأة الإنجابية - أمراض النساء من منظور طبي واجتماعي. د. نبيل يونس ، د. كريمة خليل ، د. هدى زريق ، د. هند خطاب. سلسلة السياسات في مجال الصحة الإنجابية - رقم (٢). المكتب الإقليمي لمنطقة غرب آسيا وشمال إفريقيا - مجلس السكان الدولي. القاهرة. الطبعة الثانية ٢٠٠٣.
- ٦ - التثقيف الصحي كعنصر لتعزيز الصحة - مشروع التدخل في ثلاث قرى في محافظة الجيزة - مواصلة لدراسة المراضة بالجيزة. د. هند خطاب ، د. مرفت الجندي ، أ. نادين كراز شوربجي. سلسلة السياسات في الدراسات السكانية والصحة الإنجابية - رقم (١). الجمعية المصرية للدراسات السكانية والصحة الإنجابية. القاهرة. ديسمبر ١٩٩٩.
- ٧ - حياة المرأة وصحتها. جماعة القاهرة لكتاب حياة المرأة وصحتها. إشراف د. نادية رمسيس فرح. سينا للنشر. القاهرة. الطبعة الأولى ١٩٩١.

- ٨ - أحكام الشريعة الإسلامية في مسائل طبية عن الأمراض النسائية والصحة الإنجابية. الإمام الأكبر جاد الحق علي جاد الحق ، أ.د محمد نبيل يونس ، د. أحمد رجاء عبد الحميد رجب ، وآخرون. مطابع الوليد بمصر . ١٩٩٧ .
- ٩ - الختان والعنف ضد المرأة. د. خالد منتصر ، أ. سناء البيسي. مكتبة الأسرة. القاهرة. ٢٠٠٣ .
- ١٠ - فقه السنة. السيد سابق. المجلد الأول. دار الفتح للإعلام العربي . القاهرة. الطبعة الثانية الشرعية ١٩٩٠ .
- ١١- دليل التنقيف الصحي - رسائل صحية موجهة للرجال. د. هند خطاب ، د. مرفت الجنيدي ، أ. نادين كراز شوربجي. الجمعية المصرية للدراسات السكانية والصحة الإنجابية. القاهرة. أبريل ٢٠٠١ .
- ١٢- دليل التنقيف الصحي - رسائل صحية موجهة للمرأة. د. هند خطاب ، د. مرفت الجنيدي ، أ. نادين كراز شوربجي. الجمعية المصرية للدراسات السكانية والصحة الإنجابية. القاهرة. الطبعة الثانية ٢٠٠٢ .
- ١٣- الإيدز والإدمان والأمراض المنقولة جنسياً. البرنامج الوطني لمكافحة الإيدز - وزارة الصحة والسكان ؛ بالتعاون مع المكتب الإقليمي لشرق البحر المتوسط - منظمة الصحة العالمية. القاهرة. ( لا توجد سنة للنشر ).
- ١٤- واقع الطفل في الوطن العربي ١٩٩٠. د. سمير سالم الميلادي. المجلس العربي للطفولة والتنمية . مطابع الأهرام التجارية. قليوب. مصر. ١٩٩٠ .
- ١٥- الموسوعة النفسية الجنسية. د. عبد المنعم الحفني. مكتبة مدبولي . القاهرة. الطبعة الأولى ١٩٩٢ .
- ١٦- بالصحة وهنا - دليل المرأة العربية للتغذية. د. هدى زريق. جمعية المرأة العربية . نور للنشر. بيروت. الطبعة الأولى ٢٠٠٠ .
- ١٧- وضع الأطفال في العالم ١٩٩٢. جيمس ب. غرانت. منظمة الأمم المتحدة للطفولة (يونيسيف). صدرت النسخة العربية عن قسم الإعلام والعلاقات الخارجية بالمكتب الإقليمي للشرق الأوسط وشمال أفريقيا. المطبعة الوطنية. عمان. الأردن . ١٩٩٢ .

- ١٨- كيف تحمين نفسك من سرطان الثدي وعنق الرحم. مشروع النهوض بصحة المرأة - مجموعة الصحة الأسرية - الجامعة الأردنية ؛ بالتعاون مع مركز صحي عين الباشا ؛ بالتعاون مع المجلس الثقافي البريطاني . (لا توجد سنة للنشر).
- ١٩- التدخين وأمراض العصر. أ.د. محمد غنيم ، د. هدى الشايب. جهاز شئون البيئة - وزارة الدولة لشئون البيئة . القاهرة. (لا توجد سنة للنشر).
- ٢٠- التدخين خطر يهدد صحتك. أ.د. محمد غنيم ، د. هدى الشايب. جهاز شئون البيئة - وزارة الدولة لشئون البيئة . القاهرة. (لا توجد سنة للنشر).
- ٢١- الإيدز - سؤال وجواب. البرنامج الوطني لمكافحة الإيدز - وزارة الصحة والسكان ؛ المكتب الإقليمي لشرق البحر المتوسط - منظمة الصحة العالمية. القاهرة. ١٩٩٣.
- ٢٢- الإيدز - معلومات وحقائق وقضايا هامة. البرنامج الوطني لمكافحة الإيدز - وزارة الصحة والسكان. القاهرة. ٢٠٠٢.
- ٢٣- الإيدز - معلومات وحقائق وقضايا هامة. البرنامج الوطني لمكافحة الإيدز - وزارة الصحة والسكان ؛ منظمة الأمم المتحدة للطفولة (يونيسيف). القاهرة. ٢٠٠٣.
- ٢٤- معلومات أساسية عامة عن الالتهابات الكبدية الفيروسية للعاملين بالوحدات الصحية الريفية. فريق مركز البحوث الاجتماعية - الجامعة الأمريكية في القاهرة ؛ الفريق الطبي - مشروع تجنب التعرض للإصابة بالالتهابات الكبدية الفيروسية (HCP). القاهرة. ١٩٩٩.
- ٢٥- كتاب من لا يحضره طبيب - مرشد العناية الصحية. د. ديفيد ورنر. ترجمة د. مي يعقوب حداد. إشراف ومراجعة د. أمال الشماع. مؤسسة الأبحاث العربية . بيروت. الطبعة الثانية ١٩٨٣.
- ٢٦- التوصيف الاجتماعي والثقافي لقرى صعيد مصر في إطار مناهضة ختان الإناث. الجمعية المصرية للدراسات السكانية والصحة الإنجابية ؛ بالتعاون مع المجلس القومي للطفولة والأمومة. القاهرة. نوفمبر ٢٠٠٣.
- ٢٧- لا لختان الإناث - المنظور الثقافي الاجتماعي. د. مجدي حلمي ، أ.د. أمينة محمد نصير ، أ. سميرة لوقا ، وآخرون . المشروع الإعلامي لدعم حقوق المرأة الصحية - قطاع السكان وتنظيم الأسرة - وزارة الصحة والسكان. القاهرة. (لا توجد سنة للنشر).

٢٨ - الزواج الإسلامي السعيد – كتاب النكاح وآداب اللقاء بين الزوجين لحجة الإسلام أبي حامد الغزالي. تحقيق محمد عثمان الخشت. مكتبة القرآن للطبع والنشر والتوزيع. القاهرة. ١٩٨٤.

٢٩ - حقوق الزوج والزوجة وآداب المعاشرة الزوجية. مجدي محمد الشهاوي. المكتبة التوفيقية. القاهرة. (لا توجد سنة للنشر).

٣٠ - آخر صيحة: زواج عرفي على شريط كاسيت!! نورا عبد الحليم. جريدة الأهرام. ملحق الجمعة. ص ٣٩. القاهرة. ٢٣/١/٢٠٠٤.

٣١ - بدعة زواج الفرند. ايناس السيد. جريدة الوفد. ص ٧. القاهرة. ٢٣/١/٢٠٠٤.

32 - *Public Health & Preventive Medicine*. Last, John M.; Robert B. Wallace. Library of Congress. CRACOM corporation. 13<sup>th</sup> edition. (no year).

### مواقع الإنترنت:

١- دراسة مصرية: زواج الأقارب سبب رئيسي لتخلف العقلي. ٢٠٠١/٨/٩. من موقع: [www.albayan.co.ae/albayan/2001/08/09/mnw/32.htm](http://www.albayan.co.ae/albayan/2001/08/09/mnw/32.htm)

٢- دراسة: زواج الأقارب السبب الأول لتخلف الأبناء. ٢٠٠٣/١٠/٢٧. من موقع: [www.arabic.com/2003/scitech/10/27/baby.health/](http://www.arabic.com/2003/scitech/10/27/baby.health/)

٣- زواج الأقارب وراء روماتيزم القلب. ٢٠٠١/٢/٢. من موقع: [www.news.masrawy.com/masrawynews/](http://www.news.masrawy.com/masrawynews/)

٤- زواج الأقارب. من موقع: [www.moh3.com/arabic/cultsher/maternity.htm](http://www.moh3.com/arabic/cultsher/maternity.htm)

٥- مخاطر الزواج المبكر. د. هشام العناني. ٢٠٠٢/١٠/١٥. من موقع: [www.khosoba.com/archive/](http://www.khosoba.com/archive/)

٦- دراسة تدعو لمواجهة الزواج المبكر في مصر. أحمد عطية. ٢٠٠٠/١٠/٢٠. من موقع: [www.islamonline.net/iol-arabic/dowalia/alhadath2000-oct-20/alhadath23.asp](http://www.islamonline.net/iol-arabic/dowalia/alhadath2000-oct-20/alhadath23.asp)

٧- دراسات وآراء حول الزواج المبكر بين مؤيد ومعارض!؟. مجلة ديوان العرب. فائق الحسيني. ١ كانون الأول ٢٠٠٣. من موقع: [www.diwanaalarab.com/](http://www.diwanaalarab.com/)

- ٨- فحص ما قبل الزواج-(٢). مجلة لها أون لاين. أغسطس ٢٠٠٣. من  
www.lahaonline.com/health/Teens/موقع
- ٩- أهمية الفحص قبل الزواج. من موقع:  
www.motheer.net/dar/showthread/
- ١٠- الفحص الطبي قبل الزواج وأهميته. من موقع:  
www.qassimy.com/
- ١١- المخدرات والإعاقة. صحيفة الجزيرة. د. زيد بن محمد الرماني. ٢٦/٦/٢٠٠١. من  
موقع:  
www.suhuf.net.sa/2001jaz/jun/26/
- ١٢- المخدرات. من موقع:  
www.police999.virtualave.net/main/page3.htm
- ١٣- ابتعد عن الانزلاق في وحل المخدرات. من موقع:  
www.alwahm.8m.com/
- ١٤- المخدرات آفة العصر. الجزيرة نت – ملفات خاصة. من موقع:  
www.aljazera.net/in-depth/drugs/
- ١٥- النرجيلة. وزارة التربية الوطنية والتعليم العالي – ثانوية الهرمل الرسمية. من موقع:  
www.school.edu.lb/nargile/nargile\_ar\_hermel.htm
- ١٦- تأثير التدخين على المرأة الحامل وجنينها. د. جمال عبد الله باصهي. ٢٤/١٢/٢٠٠٣.  
من موقع:  
www.islamschool.com/ETCC/smokebaby
- ١٧- الأرجيلة أشد خطراً من السجارة. ١٤/١١/٢٠٠٣. من موقع:  
www.members.lycos.co.uk/hamhaw/news.php
- ١٨- الأرجيلة أخطر. ١٤/١١/٢٠٠٣. من موقع:  
www.al-watan.com/data
- ١٩- الزواج العرفي. د. عبد الحي يوسف. من موقع:  
www.meshkat.net/assay/zwajorfiahy.htm

٢٠- مطالباً بعدم التفريط في حق الدين ... مفتي مصر يؤكد : الزواج العرفي .. حرام.  
مجلة اللواء الإسلامي. ٢٠٠٣/١٢/٩. من موقع:  
www.al-lewaa-al-islami.masrawy.com

٢١- نصيحة ... د. لمياء محمد متولي: احذري الزواج العرفي فإنه آفة العصر. مجلة  
اللواء الإسلامي – قضايا الأسرة. سيد حجاج. ٢٠٠٣/٩/١٦. من موقع:  
www.al-lewaa-al-islami.masrawy.com

٢٢- دراسة حديثة تؤكد : ٤٠٠ ألف حالة زواج عرفي في مصر. مجلة الوطن. بهاء  
حبيب. ٢٠٠٣/١١/٢٨. من موقع:  
www.alwatan.com.sa/daily/

٢٣- الزواج العرفي أصبح موضحة قديمة. مجلة ديوان العرب. أشرف محمود. يناير  
٢٠٠٤. من موقع:  
www.diwanalarab.com/article

٢٤- الزواج السري أو العرفي. هيثم جواد الحداد. من موقع:  
www.islamdoor.com/k/seri.htm

٢٥- فقه وقضايا المرأة، ما حكم الزواج العرفي؟. الشيخ الأمين الحاج محمد. من موقع:  
www.meshkat.net/Fatawa/fatawa-الذكر-فاسألوا أهل الذكر

٢٦- يابنتي العزيزة لا تتزوجي عرفياً. د. أيمن عطا الله. ٢٠٠٤/١/١٩. من موقع:  
www.avokato.com

27- *Hepatitis knowledge Newsletter Hep C: Transmission.* Published at:  
www.hepnet.com/hkn/c12.html

28- *Hepatitis C: Epidemiology Transmission Modes- Overview.* Published at:  
www.cdc.gov/ncidod/diseases/hepatitis/c\_training/edu/1/epidem-  
trans-3.htm