

دليل الإرشادات الصحية



أبعاد
abqad



يهدفُ هذا الكتيبُ الى نشرِ ثقافةِ التوعيةِ الصحيّةِ لدى النازحين واللاجئين والوقايةِ من الامراضِ والحوادثِ.
هذا الدليلُ لا يُغني عن دورةِ اسعافاتِ أوليّةٍ من قبلِ مؤسسةٍ معتمدةٍ هي وحدُها كفيلةٌ بتمكينكم من تقديمِ الاسعافاتِ بفعاليةٍ وأمانٍ.

نبذة عن عملِ منظمةِ ابعادِ واهدافها

منظمةُ أبعاد - مركز الموارد للمساواة بين الجنسين هي منظمةٌ مدنيّةٌ، غيرُ طائفيةٍ وغير ربحيةٍ تهدفُ إلى تكريس المساواة في النوع الاجتماعي لتعزيز التنمية الإقتصادية والاجتماعية المستدامة في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، وتسعى أبعاد إلى إحقاق المساواة بين النساء والرجال وتفعيل مشاركة النساء من خلال تطوير السياسات، والإصلاح القانوني، وإدماج مفهوم النوع الاجتماعي وإشراك الرجال في هذه العملية، وإلغاء التمييز وتمكين النساء للمشاركة بفعالية في مجتمعاتهنّ.

هاتف/فاكس: +٩٦١-١-٢٨٣٨٢٠

فايسبوك: facebook.com/abaadmena
يوتيوب: youtube.com/abaadmen

موقع إلكتروني: www.abaadmena.org
بريد إلكتروني: abaad@abaadmena.org

نبذة عن عمل نيو هيلث كونسبت واهدافها

نيو هيلث كونسبت هي شركة رائدة في مجال الصحة تعنى بتقديم الخدمات المتعلقة بمواضيع الصحة العامة والفردية وذلك لكافة المؤسسات والقطاعات العامة والخاصة. يتمحور عملها حول ثلاثة أهداف:
١. تقديم الاستشارات والدراسات والمساعدة في تنفيذ المشاريع
٢. التدريب والتعليم من خلال ندوات ودورات تدريبية
٣. نشر الكتب والمطبوعات المتعلقة بالصحة على انواعها

ارقام الطوارئ:

١٤٠: الصليب الاحمر ١٢٥: الدفاع المدني

ارقام مراكز أبعاد :

الخط الآمن لمركز الرجال
٢٨٣٨٢٠-٧١-٩٦١+

الخط الآمن للدار
٧٦٠٦٠٢-٩٦١+

الخط الآمن للمساكن الآمنة
٨١٧٨٨١٧٨-١-٩٦١+

© جميع حقوق الطبع محفوظة بإسهم مؤسسة أبعاد-مركز الموارد للمساواة بين الجنسين ونيو هيلث كونسبت

Fanar, P.O.Box: 90815 Jdeideh – Metn, Lebanon,
T +961 1 888921 | E nsec@newhealthconcept.net
www.newhealthconcept.net



إعداد الكتيب:

ارشادات عامة

- ٢ . النظافة وسلامة الغذاء
- ٣ . جدول اللقاحات
- ٤ . الجرب
- ٥ . الحروق
- ٧ . اللشمنيا الجلدي
- ٨ . عوارض التسمم بالأكل
- ٩ . تأثير الطقس الحار على الجسم
- ١٠ . نزيف الانف
- ١١ . الجروح
- ١٢ . اوجاع الصدر
- ١٣ . اوجاع الرأس
- ١٤ . الكدمة على الرأس
- ١٥ . السكتة القلبية
- ١٦ . الاختناق
- ١٧ . لدغة الحية
- ١٨ . لسعة الزرقطة
- ١٩ . عضة الكلب

صحة المرأة

- ٢٠ معلومات عامة
- ٢٠ . الدورة الشهرية
- ٢١ . وسائل منع الحمل
- ٢١ . التهابات المسالك البولية
- ٢١ . الامراض المنقولة جنسياً
- ٢٢ العناية بالمرأة الحامل
- ٢٢ . علامات الحمل
- ٢٣ . التغذية اثناء الحمل
- ٢٤ . الزيارات الطبية اثناء الحمل
- ٢٥ . الحمل خارج الرحم
- ٢٦ . مضاعفات الحمل
- ٢٧ . مضاعفات ما بعد الولادة
- ٢٨ الاعتداء الجنسي

صحة الطفل

- ٢٩ . الاسهال الحاد
- ٣٠ . الحرارة المرتفعة
- ٣١ . السكري
- ٣٢ . الربو

حقيبة الاسعافات الأولية

النظافة وسلامة الغذاء



لماذا؟

النظافة تحافظ على صحتك وصحة عائلتك لأنها تخفف وتقلل من الإصابة بالأمراض وانتشارها.



كيف؟

- نظافة الجسم وخاصة غسل اليدين جيداً
- نظافة الأسنان
- النظافة المنزلية



عدم الشرب من مياه غير نظيفة وغير معروفة المصدر.



غسل الفاكهة والخضار جيداً.

جدول اللقاحات

تأكدوا من لقاحات أطفالكم وخاصة الحصبة والسُّل والكَزاز

جدول اللقاحات بحسب البرنامج الوطني للتحصين
(وزارة الصحة العامة اللبنانية)

اللقاح	جرعة (ج) تذكير (ت)	إستحقاق اللقاح (العمر)	تاريخ التلقيح	الجهة الملقحة
صفيرة (ب) Hep. B	ج صفر	عند الولادة		
شَلل (فموي) OPV	ج ١	نهاية الشهر ٢		
	ج ٢	نهاية الشهر ٣		
	ج ٣	نهاية الشهر ٤		
	ت ١	١٨ شهراً		
	ت ٢	٤ - ٥ سنوات		
خُماسي DPT-Hib-Hep.B	ت ٣	١٠ - ١٢ سنة		
	ج ١	نهاية الشهر ٢		
	ج ٢	نهاية الشهر ٣		
	ج ٣	نهاية الشهر ٤		
خُماسي	ت ١	١٨ شهراً		
حصبة	ج ١	نهاية الشهر ٩		
حصبة - نكاف - حميرة MMR	ج ١	نهاية الشهر ١٢		
	ج ٢	٤ - ٥ سنوات		
ثُلّاثي DPT	ت ٢	٤ - ٥ سنوات		
ثُلّاثي DT	ت ٣	١٠ - ١٢ سنة		
	ت ٤	١٦ - ١٨ سنة		

يجب التبليغ عن:

- أيّ عارض جماعي: إسهال، إستفراغ، حرارة عالية، طفح جلدي
- حرارة مرتفعة عند الرضيع ما دون الثلاثة أشهر
- حرارة مرتفعة أو أوجاع في الرأس أو تورّم مفاجئ عند المرأة الحامل

الجَرَبُ



الجَرَبُ هو مرضٌ جلديٌّ معدٍ شائعٌ يُصيبُ كلَّ الأعمارِ وخاصةً الصغار.

ينتقلُ عادةً باللامسة الجلدية أو إستعمال الغوط والمناشف أو أغطية الفراش أو الملابس الملوثة والخاصة بشخص مصاب. تنتشر العدوى بسهولة أكثر في الأماكن المزدحمة مثل مراكز النازحين. تظهرُ عوارضه بعد أربعة إلى ستة أسابيع من العدوى بشكل طفح جلدي كبثور صغيرة وحكة جلدية شديدة خاصة في الليل في جميع أجزاء الجسم ولاسيما المناطق الجلدية الرقيقة بين الأصابع والمُغصَمَين والمُرفَقَين ومُقدَمة الإبطَين وكول السرة.

تدابير الوقاية

العناية بالنظافة الشخصية ونظافة الملابس والسرير وتعريضها للشمس إن أمكن أحياناً. عند إصابة فرد من العائلة يجب معالجة كل أفراد العائلة حتى ولو لم يكن لديهم أعراض أو حكة. غسل اللباس والشرائح والمناشف بالماء المغلي. تهوية غرف البيت.

العلاج

يعتمدُ على استعمال مراهمٍ يُدهَنُ بها كامل الجسم كل ١٢ ساعة لمدة اسبوع. ولا تُستعمل للرضع أقل من شهرين. وعادةً تُستعمل دهانات للجلد ملطّفة من مضادات الهستامين لعدة أسابيع لتقليل الحُرش. عزل المصاب طوال فترة العلاج. استعمال شامبو خاص للاستحمام وغسل الشعر.

الحروق



الحروق هي اصابات جلدية غالباً ما يكون سببها مصادر حرارية كالسوائل الساخنة على انواعها او جسم صلب او شعلة نار. وقد تكون ايضاً ناتجة عن الاحتكاك بالتيار الكهربائي او عن مواد كيميائية ونادراً عن الاشعة والبرد. ٣ ثوانٍ فقط تكفي لكي تسبب القهوة الساخنة حرقاً عميقاً، عدم الشعور بالوجع يعني ان الحرق ليس خطراً .

تصنيف الحروق

حرق من الدرجة الاولى: احمرار ووجع وشفاء عاجل خلال اربعة ايام من دون ان يترك اثرأ. مثلاً: ضربة الشمس .
حرق من الدرجة الثانية السطحية: بقبوة مؤلمة جداً تشفى خلال اسبوعين عادة من دون ترك اثر على ألا تتعرض للالتهاب.
حرق من الدرجة الثانية العميقة او من الدرجة الثالثة: سلخ الجلد ووجع خفيف. غير قابل للشفاء من دون زرع جلد ويترك اثرأ دائماً.

متى نستشير الطبيب ؟

في حال حرق من الدرجة الاولى والثانية السطحية الذي تتخطى مساحته 1% يعني مساحة كف اليد او الذي يصيب مفصلاً او العينين او الفم او الذي يصيب صغار السن تحت عمر السنة او الحرق من الدرجة الثانية العميقة والثالثة.

في حال حدوث حرق اول شيء يجب فعله

- وضع الحرق تحت الماء على الأقل لمدة خمس دقائق
- يجب خلع الملابس عن الحرق ما عدا اللاصقة
- يجب سحب وازالة كل شيء ممكن ان يضغط على الجلد : خاتم او سوار او ساعة او حذاء...
- ان اضافة البس أو معجون الاسنان لا ينفع ويزيد خطر الالتهابات

اجراءات حماية بسيطة

- اتخاذ تدابير الحماية للمفاتيح الكهربائية والسخانات والأفران والمداخن.
- أبعدوا عن الاولاد مسكات الأدوات الساخنة
- كونوا حذرين جداً لدى استعمال المكواة الكهربائية والمقالي
- لا تحاولوا إطفاء الزيت المشتعل بالماء بل غطوا النار بغطاء الطنجرة أو بإلقاء قطعة قماش رطبة عليها
- تحققوا دائماً من حرارة مياه حمام الأولاد
- تخزين مواد التنظيف المنزلية في خزانة مغلقة

في حالات الحروق بالتيار الكهربائي يجب المعاينة الطبية بسرعة لان الآثار الجلدية البسيطة التي يتركها الحرق لا تعبر عن خطورة الإصابة الداخلية فضلاً عن امكانية حدوث خلل في كهرباء القلب .

الليشمانيا الجلدي



الليشمانيا مرضٌ يسببه طفيليٌّ موجودٌ عندَ الحيوان خاصةً الكلب وينتقلُ للإنسان بواسطة لدغ حشرات مثل البرغش خصوصاً عند المغيب وفي الجزء الأول من الليل .

العوارض

تظهرُ بعد اسابيع او اشهر من اللدغة (فترة حضانة).
تبدأ ببقعة حمراء نافرة على الجلد.
ثم تتحول الى تقرح جلدي.
تترك اثراً بعد ان تجف بعد اسابيع .

التشخيص

يتمُّ بأخذ عينة من الاصابة وزرعها لتبيان البارازيت.

العلاج

يتمُّ في المراكز الطبية بواسطة الطبيب الاخصائي بعد معرفة نوع البارازيت وباستعمال بعض الادوية.

الوقاية هي الالهمة

- النظافة
- رش المبيدات للحشرات حول وداخل المنزل وفي مكان نوم الكلب (اذا امكن) وحول مستوعب النفايات
- دهن كريم مضاد للبرغش خاصة عند الاطفال

عوارض التسمم بالاكل



بعد ساعات من وجبة مشبوهة.
اكثر من شخص من الذين تشاركوا الطعام اصابوا باسهال حاد
واوجاع في البطن واوجاع في الرأس او تعب أو ارتفاع في الحرارة.

ما العمل؟

زيارة أقرب مركز صحي للتبليغ.
الاكثر من شرب المياه.
التوقف عن الاكل لمدة ٢٤ ساعة واستئناف الأكل تدريجياً
بوجبات خفيفة (أرز، بطاطس مهروسة، بسكويت، موز ناضج)
وتفادي ما هو صعب الهضم (مشروبات الحليب المقالي
للحوم والحلويات) الى حين استعادة العافية بالكامل.

متى نستشير الطبيب:

- عند الصغار وكبار السن بسبب خطر النشاف الحاد
- عند المرأة الحامل بسبب خطر اصابتها بالتهاب السحايا
- عند البالغين لدى اشتداد العوارض وارتفاع الحرارة

تدابير الوقاية:

تفادي المايونيز والبيض واللحم اذا كانت خارج البراد أو تحت
أشعة الشمس لمدة طويلة.

تأثير الطقس الحار على الجسم



أيام الحر الشديد يتأثر الجسم كثيراً خصوصاً لدى المسنين او المصابين بامراض مزمنة.
من الضروري التنبيه من حدوث نشاف حاد أو ضربة حرّ المعروفة بالتنشوية.

العوارض

هي تُعتبر بمثابة جرس انذار وتتمثل بتقلص عضلي بالاطراف أو بالبطن أو تعب شديد ودوخة وضعف ونعاس غير اعتيادي.

الوقاية والعلاج

امام هذه العوارض يجب توقيف اي جهد وترطيب الجو اذا امكن والجلوس بمكان بارد وشرب المياه او السوائل الباردة واستشارة الطبيب اذا استمرت العوارض.

نزيف من الأنف épistaxis



يعتبر حالة طارئة لأنه يجب توقيف النزيف بسرعة.

ما العمل؟

اولاً وضّع المصاب بوضعية الجلوس مع انحناء الرأس الى الأمام.

الضغط على الجهة النازفة لمدة ١٠ دقائق.

متى يجب استشارة الطبيب.

• اذا استمرّ النزيف لأكثر من ١٠ دقائق

• في حال النزف القوي من الخلف في الحنجرة خاصة عند كبار السن

• النزف بعد كدمة (ضربة) على الأنف

• في حال الارتفاع في ضغط الدم عندما يمكن قياسه

• في حالات النزف المتكرّر ولو كان بسيطاً

• حالات النزيف

امام أي حالة نزيف خارجي أضرى يجب الضغط على مكان النزيف بواسطة ضمادة او قطعة قماش والتوجّه الى أقرب قسم طوارئ.

تضميد الجروح وتفادي مرض الكزاز (tétanos)



الكزاز مرضٌ خطيرٌ وهوَ تسمُّمٌ ببكتيريا من خلال جرحٍ يحدثُ خلافاً كبيراً بالجهاز العصبيّ مع تشنُّجٍ بالعضلاتِ ويؤدّي الى مضاعفات خطيرة واحياناً الى الموت. اللقاح ضد الكزاز الزاميّ ويجب التأكد من مدّة صلاحية اللقاح خاصة عند الاطفال. في حال الشك استشر طبيبك. العلاج اولاً واخيراً وقائيّ.

عند حدوث جرح

يجب غسله جيداً بالماء ومن ثم التأكد من صلاحية اللقاح من خلال السجل الصحي ومعاينة اقرب مركز صحي أو طبيب في حال لم يكن هناك لقاح أو قد مضى وقت طويل على اخذ اللقاح يجب أخذ حقنة كزاز في اقرب مركز صحي أو قسم طوارئ.

هذه الحقنة تحمي لمدة ٢٨ يوماً تقريباً على ان يُجرى او يُستكمل اللقاح خلال هذه الفترة.

أوجاع الصدر



ان أوجاع الصدر قد تكون غير خطيرة في بعض الاحيان لكن يجب التنبيه والاستشارة الطبية الفورية عند الاشخاص الاكثر عرضة للذبحة القلبية:

- العمر أكثر من ٤٠ عاماً
- البدانة وقلة الحركة
- ارتفاع السكرى والدهنيات في الدم
- ارتفاع ضغط الدم
- وجود سوابق عائلية (امراض قلب عند الأب او الأخ)

العوارض التي تشير الى ذبحة قلبية

- أوجاع قوية في وسط الصدر (بلاطة على الصدر)
- أحياناً تقيؤ وغثيان وتعرق
- أوجاع في الفكين او الكتفين أو في المرفقين
- عند المرأة يمكن أن تقتصر العوارض على انزعاج وثقل في الصدر
- الأشخاص المصابون بداء السكري يمكن ألا يشعروا بالوجع

اوجاعُ الرأسِ



أسبابُ اوجاعِ الرأسِ عديدةٌ.
يجبُ التنبيه والاستشارةُ الطبيّةُ في الحالات التالية:

- اوجاعٌ حادّةٌ غير اعتيادية
- خللٌ في الوعي
- ارتفاعٌ في حرارةِ الجسمِ
- ارتفاعٌ في ضغطِ الدمِ
- انزعاجٌ من الضوءِ
- استفراغٌ
- اوجاعٌ بعدَ صدمةٍ على الرأسِ

كدمة على الرأس



يجب استشارة الطبيب بعد كدمة على الرأس في الحالات التالية:

- الوقوع في غيبوبة بعد الكدمة
- التقيؤ أو الغثيان أو أوجاع قوية في الرأس
- ضعف أو خلل في التوازن أو المشي أو تحريك واستعمال الأطراف
- وجود جرح أو نزف من الأنف أو من الأذن
- عند الاطفال دون الثالثة من العمر



ما العمل ؟

في كل الاحوال يجب عدم تحريك المصاب وتجنب تحريك الرأس في حال الغيبوبة، يجب وضع المصاب في وضعية الامان الجانبي. (انظر الصورة)

السكتة القلبية

أمام أي مصابٍ أو شخصٍ في حالة غيبوبةٍ وصدره لا يتحرك يجب اعتباره في حالة توقف للقلب والمباشرة بالانعاش القلبي الرئوي بعد طلب الاسعاف :

أولاً تأكد من أن الشخص لا يرد عليك :



هل تسمعني ؟

إذا كان لا يتحرك ولا يتنفس (الصدر لا يتحرك)
اطلب الاسعاف فوراً ١٤٠ أو ١٢٥.



ثانياً افتح مجاري التنفس على الشكل التالي :



ثالثاً ابدأ بالتدليك القلبي.

الاختناق (شردوقة)



في حال انسداد مجاري التنفس بواسطة الأكل (قطعة لحم مثلاً) أو بأي جسم غريب (قطعة صغيرة من لعبة عند الاطفال) يجب محاولة فتح مجرى التنفس :
إذا كان الشخص واعياً وما زال واقفاً فسيضع يديه على صدره ويحاول النفس ويطلب المساعدة.
• عليكم امسكه والضرب على ظهره
• وإذا لم يخرج الجسم عليكم الضغط على البطن
• إذا كان الشخص فاقد الوعي يجب وضعه على ظهره والضغط على أعلى بطنه

وعند الولد :

عند الطفل الصغير :



عَضَّةُ الْحَيَّةِ (لَدَغَةٌ)



يجب:

- الاتصال بالاسعاف أو التوجُّه إلى أقرب مركزٍ صحيٍّ من دون أن يقوِّم المصاب بأيِّ جهدٍ
- طمأنئة المصاب
- تنظيف الجرح ومحاولةُ تجميد الطرفِ المصاب

ما لا يجب فعله

- جرح مكان العَضَّة ومحاولةُ مصِّ الدَّم
- وضعُ مضغَطٍ على الطرفِ المصاب

لدغة الزُّرْقطة أو النحلة



يمكن أن تشكّل لدغة الزرقطة خطراً عند الأشخاص الذين يعانون من حساسية.

بعد اللدغة يجب

- تطهير الجرح (ممكن استعمال الخل)
- سحب إبر النحل في حال كانت اللسعة من النحل
- وضع جمرة أو رأس السيجارة على مقربة من الإبر من دون أن يلمس الجلد

معاينة الطبيب في حال:

- امتداد الورم بسرعة
- لدغة في الفم أو في الوجه عند الطفل

الوقاية:

- عدم المشي حافي القدمين
- عدم استعمال العطور أو ارتداء الملابس الفاتحة اللون الفاقعة
- الانتباه عند اكل السندويش
- استعمال كريم ضد اللدغ عند الاطفال

عَضَّةُ الْكَلْبِ



امامَ عَضَّةِ الْكَلْبِ يَجِبُ تَنْظِيفُ الْجَرَحِ جَيِّدًا وَالتَّوَجُّهُ إِلَى أَقْرَبِ مَرْكَزٍ صَحِيٍّ.

إِذَا كَانَ الْكَلْبُ مَعْرُوفًا وَمَلَقَحًا ضَدَّ الْكَلْبِ يَجِبُ التَّعَامُلُ مَعَ الْجَرَحِ كَأَيِّ جَرَحٍ عَادِيٍّ وَأَخْذُ الْمَضَادَّاتِ الْحَيَوِيَّةِ الَّتِي يَصِفُهَا الطَّبِيبُ.

إِذَا كَانَ الْكَلْبُ غَيْرَ مَعْرُوفٍ أَوْ غَيْرَ مَلَقَحٍ ضَدَّ الْكَلْبِ يَجِبُ مَرَاقَبَةُ الْكَلْبِ إِذَا امْكُنَّ وَاجْرَاءُ لِقَاحِ الْكَلْبِ فِي الْمَرَاكِزِ الْمُتَخَصَّصَةِ.

معلومات عامة



الدورة الشهرية أو الدورة الطمثية هي دورة من التغيرات الهرمونية الطبيعية التي تحدث في الرحم والمبيض بغية تجهيز المرأة للحمل وتحدث في فترة الخصوبة أي بين السن التي تحدث فيه أول دورة (عادة بين العاشرة والرابعة عشر) والسن التي تحدث فيه آخر دورة (عادة بين الخامسة والأربعين والخامسة والخمسين).

يتفاوت طول الدورة بين ٢١ و٤٥ يوماً مع معدل ٢٨ يوماً لدى معظم النساء. وتعتبر الدورة منتظمة عند نفس المرأة إذا لم يتعد الفرق بين الدورة والأخرى ثمانية أيام.

تبدأ الدورة مع خروج دم الحيض وتستمر فترة الحيض عادة ثلاثة إلى خمسة أيام. أما الإباضة فتحدث بين اليوم العاشر واليوم الخامس عشر وهي فترة الخصوبة وقد تكون مبكرة أو متأخرة إذا كانت الدورة غير منتظمة. وإذا ما أرادت المرأة معرفة بداية فترة الخصوبة يمكنها قياس درجة حرارة جسمها يومياً في نفس الوقت كل صباح قبل النهوض وتسجلها على رسم بياني وعند ارتفاع الحرارة بنسبة نصف درجة مئوية تكون المرأة قد دخلت في مرحلة الإباضة وتكون في مرحلة خصوبة عالية لمدة يومين أو ثلاثة. قد تؤدي الدورة الشهرية إلى تغير المزاج وقد تسبب أوجاعاً في الثديين.

وسائل منع الحمل:

على المرأة استشارة الطبيب/ة لكي ينصحها بالطريقة الفضلى لمنع الحمل بحسب عمرها ووضعها الصحي والعائلي. وهناك عدة وسائل ممكن استعمالها منها اللولب والوسائل الهرمونية ويمكن أيضاً استعمال الواقي الذكري عند الزوج. كما أن الرضاعة الطبيعية تعتبر مانعاً للحمل في معظم الاحيان.

التهابات المسالك البولية:

إن عوارض التهاب المثانة تكون عادة كثيرة وألم في التبول ومن شأنها التأثير على صحة المرأة وتزداد نسبتها عند المرأة الحامل بفعل التغيرات الهرمونية. وقد تؤدي الى التهاب في الكلى مع ارتفاع في حرارة الجسم وتعب شديد. في كل الأحوال على المرأة استشارة الطبيب/ة لأجراء فحص للتبول وإعطاء العلاج المناسب والإرشادات اللازمة التي تساعد على تفادي هذه الالتهابات مجدداً.

الامراض او الالتهابات المنقولة جنسياً:

هي أمراض او التهابات منقولة عن طريق ممارسة الجنس بكل انواعه المهبلي والشرجي والعموي. هذه الأمراض متعددة ومتنوعة من حيث النوع والمصدر والعوارض، يجب مراجعة الطبيب/ة في الحالات التالية: افرازات مهبليّة غير اعتيادية (تغيّر في اللون، الكمية، أو الرائحة) ، تقرّحات جلدية حول الأعضاء الجنسية، ألم في التبول، حرارة مرتفعة، الخ. تؤثر هذه الامراض المنقولة جنسياً سلباً على صحة المرأة وعلى عملية الانجاب لكن يمكن تجنبها وتجنب مضاعفاتها بالالتزام بالتدابير الوقائية، مثل:

- استخدام الواقي الذكري عند ممارسة الجنس
- أخذ اللقاحات الوقائية اللازمة
- تجنب تعدد الشركاء الجنسيين

العناية بالمرأة الحامل

علامات الحمل

في حال غياب أو تأخر الدورة الشهرية (تأخر نزول الحيض عن موعده بأسبوعين عند امرأة تمارس الجماع ولديها دورة شهرية منتظمة) يمكن إجراء اختبار الحمل المنزلي للتأكد من وجود حمل.

من العلامات السريرية التي ترافق بداية الحمل:

- الغثيان والقيء خاصة عند الصباح أو عند المشي
- الشعور بوخز وحكاك حول حلمة الثدي وبعض الوجاع في الثديين
- كثرة التبول
- ارتفاع حرارة الجسم عن معدّلها الطبيعي بنصف درجة أو درجة
- كثرة النوم والتقلّب في المزاج والقلق أحياناً
- اشتياق المرأة لبعض الأطعمة (الوجع) والابتعاد عن اطعمة أخرى
- بقع دم خفيفة من المهبل

كل هذه العلامات ممكن ألا تكون موجودة كما أن وجودها لا يؤكد حالة الحمل إذ أنه من الممكن حدوثها في حالات أخرى. هذه العلامات هي فقط للتنبيه في حال وجود تأخير في الدورة الشهرية كما ذكر أعلاه.

اختبار الحمل المنزلي

ان اختبار الحمل المنزلي يعطي نتائج جيدة ودقيقة بنسبة 99% خاصة إذا ما أجري بعد أسبوعين من تأخر الدورة الشهرية. ان وجود خط أحمر واحد يعني ان الاختبار سلبي (لا يوجد حمل) ووجود خطين حمراوين يعني ان الاختبار إيجابي (يوجد حمل) اما عدم وجود أي خط أحمر فهذا يعني ان الاختبار غير صالح ومن الضروري معاودة الاختبار مستخدمين جهاز اختبار جديداً.

التغذية اثناء الحمل

في الثلث الأول، الذي يشهد عملية بناء الجهاز العصبي لدى الجنين، على المرأة استهلاك الفيتامينات A وB، وكذلك البروتينات (تتواجد البروتينات في الأطعمة مثل العدس، الحمص، اللحوم على أنواعها ...). في الثلث الثاني، الذي يرتفع خلاله وزن الجنين، يتحتم على المرأة استهلاك الكثير من الكالسيوم، الحديد والسكر.

في الثلث الثالث والأخير، الذي يشهد تطور منظومة الدماغ لدى الجنين، تكون لديه حاجة كبيرة للحمض الدهني المعروف بأوميغا ٣، ولذلك، فمن المفضل تقليل حجم استهلاك السكريات والسعرات الحرارية.

من المهم جداً للمرأة الحامل أن تحصل على تغذية كاملة ومتوازنة ولا سيما منتجات الألبان وأنواع متعددة من الخضار والفاكهة. تحتاج المرأة الحامل بشكل كبير إلى بعض المواد وهي:

- حامض الفوليك (فيتامين ب ٩): مهم للغاية في بداية الحمل وحتى قبل بداية الحمل. ويوجد بكثرة في الخضروات ولا سيما السبانخ والبطيخ والحمص والبيض.
 - الكالسيوم والحديد: مهمان جداً للنمو السريع للجنين ويوجد الكالسيوم بكثرة في منتجات الألبان بينما يوجد الحديد في اللحم الأحمر. لا يكون الكالسيوم فعالاً إلا في وجود فيتامين د وأسهل الطرق للحصول على فيتامين د هي التعرض للشمس لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة يومياً. يمكن أيضاً الحصول عليه من السمك.
 - الفلورايد: يساهم الفلورايد في تكوين الأسنان. يفضل الحصول على الفلورايد في الثلث الأخير من الحمل وأثناء الرضاعة الطبيعية، وهي موجودة في الزبيب والفاكهة المجففة.
 - أوميغا-٣: هي أحماض دهنية مركبة تساعد في تكوين أنسجة المخ وقرنية العين وهي موجودة في الأسماك ذات نسبة الدهون العالية مثل التونة والسردين وأيضاً بعض أنواع البيض والزبيب والجوز وبذر الكتان والزيوت التي تستخرج منها واللوز وزيت الزيتون. إن أكل السمك مرتين أسبوعياً كاف للحصول على الدهون.
- يجب غسل الخضار والفاكهة جيداً وطهي اللحوم جيداً ومنتجات الألبان غير المعقمة وتنظيف الثلاجات بالكلور المخفف بانتظام.
- على المرأة أن تأخذ بعين الاعتبار أن التغذية الصحيحة خلال فترة الحمل تؤثر على الجنين، ليس فقط في الوقت الحاضر، وإنما على حياته المستقبلية أيضاً. لذلك، يجب التأكد من حصوله على كل العناصر الغذائية الهامة حسب الإمكانيات، وبالكميات المطلوبة.

الزيارات الطبية أثناء الحمل



حينَ يتمُّ تأكيدُ الحَمَلِ، تحتاجُ المرأةُ إلى البدءِ في رعاية ومتابعة الحمل، وذلك من خلال برنامجٍ يشملُ زياراتٍ مجدولةً بشكلٍ منتظمٍ إلى طبيب/ة النساء والتوليد أو إلى القابلة القانونية. تكونُ زياراتُ متابعة الحمل أيضاً فرصةً لطرحِ الأسئلة التي تقلقُ المرأةَ على طبيب/ة النساء والتوليد و من المحبَّذ مشاركة الزوج في هذه الزيارات، ليكونَ له دورٌ فعَّالٌ في رعاية وتنشئة الأولاد.

المرحلة	الفحص	قياس الوزن وضغط الدم	صورة صوتية
الثُلثُ الأول من الحمل	جمعُ بيانات عن التاريخ الطبي وتقييمُ المخاطر	x	x
الثُلث الثاني من الحمل	فحصُ حجمِ الرحم ونمو الجنين وفحوصات مخبرية	x	x
الثُلث الثالث من الحمل	فحصُ وضعيَّة الجنين وعنق الرحم لتخمينِ موعدِ الولادة وفحصُ البول	x	x

الحمل خارج الرحم



انتِ في عمرِ الإنجابِ.
لديكِ نزيفٌ محدودٌ من المهبلِ مع أوجاعٍ في أسفلِ البطنِ
وتأخيرٍ في الدورة الشهرية.

استشيري الطبيبَ فوراً لإجراء اختبارِ الحملِ والفحوصاتِ
الضرورية.
الحملُ خارجَ الرحمِ حالةٌ طبيةٌ طارئةٌ محتملةٌ، وهي حالة
يمكنُ أن تؤدي إلى الوفاةِ بفعلِ النزيفِ الحادِ إذا لم يتمَّ
علاجُها بالشكلِ السليمِ.

مضاعفات الحمل

تسمم الحمل

هو حالةٌ صحيّةٌ غيرٌ طبيعيّةٍ عندَ المرأةِ الحاملِ بعدَ ٢٠ أسبوعاً أو أكثر من الحمل ناتجةً عن قصورٍ كلوي حاد.

العوارض

- تورّم في اليدين والرجلين والوجه
- ارتفاعٌ في ضغط الدّم
- اوجاعٌ في الرأس أو طنينٌ في الاذنين أو غباشٌ بالعينين أو نُعاسٌ قويٌّ
- امكانيةٌ حصولِ هزّةٍ حَيَظ

ما العمل ؟

- تشكّل هذه الحالةُ خطراً كبيراً على الامّ وعلى الجنين
- امام اي ارتفاعٍ في ضغطِ الدّم عند المرأة الحامل من دون سوابق صحيّة او اي من العوارض المذكورة أعلاه يجب :
- التوقّف عن العمل والراحة الكاملة
 - استشارة الطبيب فوراً لمعالجة ارتفاع الضغط واتخاذ التدابير اللازمة

الوقاية

مراقبة الحمل وخاصةً الضغط والوزن وزيارة الطبيب او المركز الصحي بصورة دورية لاجراء بعض الفحوصات مثل فحص البول .

مضاعفات ما بعد الولادة



جلطة في أوردة الساق

بعد الولادة إذا شعرت بأوجاع في الساق (بطئة الإجر) أو تورم أو احمرار أو كل هذه العوارض يجب استشارة الطبيب فوراً لأجراء الفحوصات اللازمة لأن الجلطة في الساق ممكن أن تؤدي الى جلطة في الرئتين.

جلطة الشريان الرئوي او يُعرف بالانصمام الرئوي

الانصمام الرئوي حالة طارئة ممكن أن تؤدي الى الوفاة السريعة.

أهم الأعراض:

ضيق التنفس وألم في الصدر وتزايد في سرعة التنفس وفي دقات القلب. في بعض الاوقات سعال وارتفاع في الحرارة. أما أي من هذه العوارض يجب التوجه الى الطبيب لأجراء اللازم. العوامل المشجعة هي العمر، البدانة، الحمل او فترة ما بعد الولادة مثل وجود دوالي (فاريز) وأخذ حبوب منع الحمل. الدخان لا يسهل الامور بل يزيد من المخاطر.

الوقاية :

- عدم التدخين
- الحركة الخفيفة
- تفادي النوم مطوياً وارتداء كلسات (جوارب) خاصة في حال وجود دوال وريدية (varices)

الاعتداءُ الجنسيُّ



الاعتداءُ الجنسيُّ هو أيُّ فعلٍ جنسي يُمارَس بالإكراه يتم خلاله التحايلُ أو الضغط أو إرغام الشخص على القيام بفعل أو ملامسة جنسية ضد إرادته. يُعتبرُ العنفُ الجنسيُّ فعلاً مجرماً بالقانونِ تكونُ في الغالبِ ضحيتهُ النساءُ والفتيات.

بعدَ أيِّ اعتداءٍ جنسيٍّ يجبُ التوجُّه فوراً إلى أقرب مركز رعاية صحية أو قسم طوارئ أو عيادة طبيبٍ لتلقي العلاج المناسب الطبي والنفسي والقانوني والاجتماعي.

للحدِّ من مخاطر الإصابة بإحدى الالتهابات المتناقلة جنسياً أو فيروس السيدا/الأيدز، عليك التوجُّه للحصول على الرعاية الطبية المتخصصة ضمن ٧٢ ساعة (٣ أيام) من وقوع الاعتداء. لتلافي حدوث حَمَل غير مرغوب فيه، من الضروري طلب الدعم الطبي خلال ٣ إلى ٥ أيام من وقوع الاعتداء الجنسي من المهم تجميع الأدلة التي تؤثِّق وقوع الاعتداء الجنسي (كاللعب على الجروح، السائل المنوي، مواد تحت الاظافر وغيرها) حتى إن لم يكن لديك الرغبة في التبليغ عن الحادثة ومقاضاة المعتدي قانونياً. من الممكن جمع الأدلة لغاية ٧٢ ساعة من وقوع الاعتداء في حال عدم الاغتسال أو الاستحمام.



الاسهال الحاد

يُعْنَى بالاسهال الحاد البراز المائي او الرخو المتكرر. أما البراز العادي الرخو غير المتكرر عند الطفل الرضيع فلا يعتبر اسهالاً بل هو امر طبيعي. الاسباب عديدة واغلب الاحيان ناتجة عن التهابات فيروسية او بكتيرية.

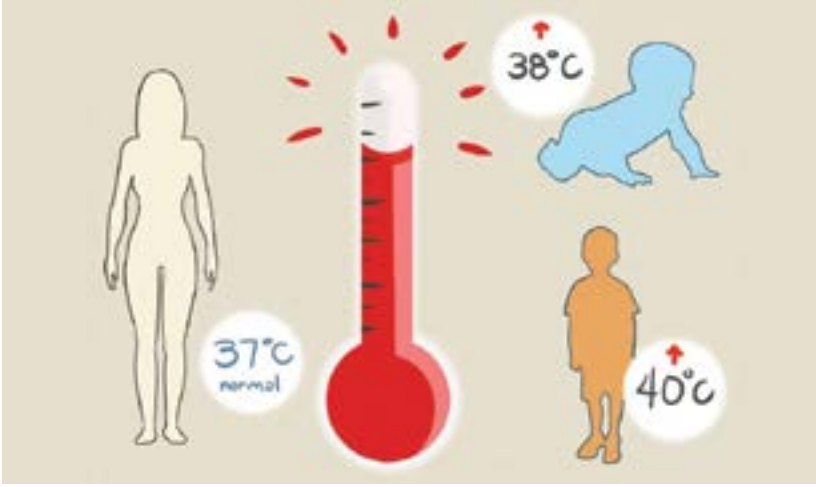
كيف نراقب الطفل ؟

- مراقبة وزن الطفل اذا امكن : نقص ١٠٪ من الوزن او اكثر هو علامة خطر
- مراقبة الحفاض: اذا كان غير مبلول
- مراقبة التنفس: اذا كان يتنفس بسرعة
- مراقبة العينين: نشاف الدموع وغور العينين في الوجه
- مراقبة الحرارة: ارتفاع الى ما فوق ٣٨ درجة مئوية

ما العمل ؟

- العلاج هو الريجيم او نظام الأكل الخاص الذي يوصي به الطبيب
- التعويض عن خسارة الماء باعطاء السوائل مع زيادة السكر والملح او الحصول على غلافات من محلول معالجة الجفاف الموجود في الاسواق والمستوصفات
- عدم اعطاء الحليب وعصير الفواكه
- عند الرضع عدم توقيف الرضاعة
- السوائل الممكن اعطاؤها : مياه الأرز، شوربة الخضار، عصير الجزر، ماء وسكر، شراب (توت)، شاي بارد، مشروبات غازية: الكمية تكون اكثر من الكمية اليومية العادية
- السوائل الباردة بكميات صغيرة تخفف التقيؤ والغثيان
- عند الاطفال دون ال ٣ أشهر : ايقاف الحليب المجفف للرضع
- ممكن اكمال الرضاعة الطبيعية من الثدي كما انه من الممكن ايقافها لمدة ٤٨ ساعة وفي هذه الحال على المرأة سحب الحليب لتفادي تحجير الثدي
- اعادة الحليب تتم تدريجياً بعد ٣ او ٤ ايام
- استشارة طبيب الاطفال في حال لم يتحسن الطفل خلال ٢٤ ساعة

الحرارة المرتفعة



الحرارة المرتفعة عند الطفل هي غالباً ردة فعل الجسم على التهابات وفي بعض الأحيان تكون ناتجة عن جفاف حاد في الجسم.

ما يجب فعله:

- إذا امكّن أخذ الحرارة من باب البدن
- تهوية الغرفة قدر المستطاع. الحرارة المثالية للبيت : ١٨-٢٠ درجة
- إعطاء الباراسيتامول فقط إذا كانت الحرارة فوق الـ ٣٨,٥ درجة (راجع المركز الصحي لمعرفة الكمية)
- استشارة الطبيب إذا كان الطفل تحت الستة أشهر من العمر

ما لا يجب فعله:

- إعطاء الادوية إذا لم تتخط الحرارة الـ ٣٨,٥ درجة مئوية
- وضع الطفل في مغطس ماء فاتر

السُّكْرِي



إذا كان الطفل يبدو متعباً ويشرب كثيراً ويتبول كثيراً يجب استشارة الطبيب فوراً.

مرض السكري ممكن اكتشافه عند الاطفال من دون عوارض مسبقة ومن دون سابق انذار.
ان تطور السكري عند الطفل من دون تشخيصه يمكن أن يؤدي الى حالة غيبوبة ومضاعفات خطيرة.
الكشف المبكر والعلاج والمراقبة الطبية كفيلان لتجعل حياة الطفل طبيعية.

الرَّبو



الرَّبو هو المرضُ المزمنُ الأكثرُ شيوعاً عندَ الاطفال. الرَّبو هو التهابٌ في مجاري الهواءِ في الرئتين (الشُّعَب الهوائية - Bronchi) وتضيُّقها، العضلةُ التي تُحيطُ بالشُّعَب الهوائية تنقبِضُ وتتراكمُ كميةٌ كبيرةٌ منَ البلغمِ في مجاري الهواءِ تؤدي إلى انسدادها.

عوارضه تظهرُ في عمرٍ مبكّرٍ ويُعتبرُ كلُّ طفلٍ يصابُ بثلاثِ نزلاتٍ صدريةٍ قبلَ عمرِ السنتينِ معرّضاً أو مصاباً بمرضِ الرَّبو.

نوباتِ الرَّبو تشكّلُ خطراً كبيراً على الحياة. ان التشخيصَ المبكّرَ والعلاجَ الملائمَ وبعضَ تدابيرِ الوقاية تكفلُ تأمينَ حياةٍ طبيعيةٍ للطفل.

متى نفكرُ بالرَّبو: في حالِ الصّغيرِ عندِ التنفّسِ أو ضيقِ التنفّسِ أثناءَ وبعدَ الجهدِ الجسديّ أو سعالٍ ناشفٍ خلالِ الليلِ أو مطوّلٍ بعدَ رشخٍ بسيطٍ.

العلاجُ المبكّرُ: استعمالُ المشهاقِ يؤمّنُ علاجاً ناجحاً.

تدابيرُ الوقاية: تغادي المحسّسات: تغادي الحيوانات والسّجاد والغبار واستعمالِ شراشفٍ ومخدّاتٍ قطنيةٍ وتهوئةِ المنزلِ جيداً تغادي التنويعِ المبكّرِ في التغذية: عدمُ ادخالِ طعامٍ أو غذاءٍ صلبٍ (غيرِ سائلٍ) قبلَ عمرِ الستةِ اشهرٍ وعدمُ ادخالِ البيضِ قبلَ عمرِ السنة.

تغادي ومعالجةِ الالتهاباتِ الرئويةِ وعدمِ التعرّضِ للتدخينِ.

حقيبة الإسعافات الأولية



رباط ضاغط ٥ سم
ضمادات مثلثة
لاصق طبي ضد الماء ٢,٥ سم
دواء مسكن: باراسيتامول حبوب
مضاد حيوي كريم (للالتهاب)
مقص صغير
ملقط صغير
ميزان للحرارة
قناع عازل للتنفيس الاصطناعي
بطانية طوارئ (عازل للحرارة
المنيووم)

دليل الإسعافات الأولية
شاش معقم ١٠x١٠ سم
شاش معقم ٥x٥ سم
ماسحات طبية للتطهير (بيتادين)
ماسحات طبية كحولية
قفازات فحص
قطع بلاستر لاصق بمقاسات
متعددة
رباط شاش ٧,٥ سم
رباط شاش ٥ سم
رباط ضاغط ٧,٥ سم

