



بحوث ندوة

صحة المرأة

من البلوغ إلى سن اليأس

بين الفقه والطب

التي ينظمها المجمع الفقهي الإسلامي

برابطة العالم الإسلامي

بالتعاون مع

الجمعية العلمية السعودية للدراسات الإسلامية (الحسنى)

بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن

المحوران الطبي والنفسي

٢٠-٢١ محرم ١٤٤٠هـ

٣٠-٠١ سبتمبر-أكتوبر ٢٠١٨م

أيض



أبيض

قَالَ اللَّهُ تَعَالَى

وَسَاءَ مَا يَحْكُمُونَ لِبَنِي إِدْرِيسَ وَمَا يَدْعُونَ بِهِمْ أَسْمَاءَ آبَائِهِمْ كَذِبًا مُّبِينًا
فَرَقْنَا بَيْنَهُمْ وَبَيْنَ مَا يَشْتَهُونَ لِيَتَفَكَّرُوا فِي الذِّكْرِ
وَلِيُنذِرُوا أُولَئِكَ الَّذِينَ كَفَرُوا وَلِيَتَذَكَّرَ أُولَئِكَ الَّذِينَ كَفَرُوا

سُورَةُ التَّوْبَةِ: ١٢٢

وَاللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ
وَاللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ
وَاللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ

وَاللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ

أبيض

أولاً:
المحور الطبي
العوارض الصحية الجبلية
من البلوغ إلى سن اليأس

أبيض

المحتويات

- ١ - إجابات عن أسئلة بنود المحور الطبي:
الدكتور أحمد بن محمد مكي عبد القادر الكردي ١١
- ٢ - الكدرة والصفرة بين الطب والفقه:
الدكتورة منى بنت محمد سعد العواد ١٩
- ٣- الجماء عند النساء أنواعها وطبيعتها
الدكتورة نادية عبد الفتاح كابي وأخريات ٤١
- ٤ - العوارض الصحية الجبلية من البلوغ إلى سن اليأس:
الدكتورة مها معتوق شلبي ٤٧
- ٥ - العوارض الصحية الجبلية من البلوغ إلى سن اليأس:
الدكتورة ابتسام بنت عمر جحلان ٥١
- ٦ - دورة الحيض:
الدكتورة حياة معتوق الحارثي ٦٣
- ٧- الرطم وتوقفه في مرحلة معينة:
الصيدلانية السريية فخر بنت زهير الأيوبي ٧٧

أبيض

إجابات عن أسئلة بنود المحور الطبي

أ.د. أحمد بن محمد مكي عبد القادر الكردي

رئيس وحدة طب الأمومة والجنين في مركز آفنيو الطبي

رئيس وحدة طب الأمومة والجنين في مدينة الأمير سلطان العسكرية الطبية سابقاً

أيض

بنود المحور الطبي

المحور الأول: ما أقل سن لحيض المرأة؟ وما أعلى سن لانقطاع الحيض؟

وما كيفية التثبت علمياً من بلوغ المرأة سن اليأس؟

الجواب: معظم النساء يحضن ما بين سن العاشرة وسن الخامسة عشرة، والأغلبية منهن يحضن عند بلوغ سن الثانية عشرة، وبالرغم أنه لا يوجد سن محدد لبدء الحيض لكن هناك علامات تشعر بها المرأة تشير إلى قرب حدوث الحيض.

وبلوغ سن اليأس حسب المفهوم الطبي هو: انقطاع دم الطمث لاثني عشر شهراً متتالية يصاحبه ارتفاع في معدل هرمون تحفيز المبايض القادم من الغدة النخامية.

المحور الثاني: ما أسباب نزول الحيض؟ وما صفات هذا الدم؟

الجواب: نزول دم الحيض هو علامة بأنه لم يحدث حمل في الشهر السابق يمنع من نزول الدم، وكما نعلم فإن أول يوم لبدء الحيض هو بداية دورة شهرية للمبيض تبلغ ثمانية وعشرين يوماً في المتوسط، وخلالها تخرج البويضة من المبيض في اليوم الرابع عشر من بدء الدورة، وإذا لم يتم تلقيحها من الحيوان المنوي ليصبح نطفة قادرة على إفراز هرمون الحمل الذي يعطي إشارة للرحم بذلك، فإن بطانة الرحم يتم طردها من الرحم على هيئة دم وقطع من البطانة يكونان جميعاً «دم الحيض» والمتكون من جدار الرحم الداخلي «البطانة» وتكون في حالة تفسخ، ومعها الدم الناتج من انفصالها عن جدار الرحم.

المحور الثالث: ما المواصفات الحيوية لدم الحيض؟ وما الفروق بينه وبين غيره

من الدماء؟ وما كيفية تمييزه عن غيره طبيياً؟ وما الفرق بين الحيض والنزيف؟

وما الفرق بين الحيض والنفاس؟

الجواب: كما ذكرت في «ثانياً» فإن دم الحيض هي عبارة عن بطانة الرحم، وهي طبقات من الخلايا المبطنة لجدار الرحم الداخلي التي عندما لا يحدث حمل، فإنها تذوب وتتفسخ وتكون مع الدم الناتج من تفسخها خليط هو ما يكون «دم الحيض»، أما كيف يمكن تمييزه عن غيره من الدماء كالنزيف، والنفاس فإن تمييزه عن الدماء في الدرجة الأولى يكون عن طريق وقت حدوثه فدم الحيض يكون خارج وقت الحمل، ودم النفاس يكون بعد انتهاء الحمل، أما كيفية تمييزها (الحيض، النزيف، النفاس) عن بعض بدقة فلا يكون في اعتقادي إلا بالفحص المجهرى لعينة من تلك الدماء.

المحور الرابع: ما أقل مدة حيض المرأة وما أكثره؟

الجواب: تتراوح مدة الحيض عند المرأة بين ثلاثة إلى سبعة أيام بكمية متوسطة من الدم، أما ما قل أو زاد عن ذلك فهو غير طبيعي وقد تكون له مؤشرات مرضية.

المحور الخامس: ما أقل الطهر بين الحيضتين؟

الجواب: طبيياً تقاس الدورة الشهرية للمرأة بدءاً من أول يوم لنزول دم الحيض إلى أول يوم لنزول دم الحيض التالي وتكون في الغالب ٢٨ يوماً، وأقل دورة للمرأة يمكن الحمل فيها هي واحد وعشرون يوماً، وإذا افترضنا أن هناك امرأة دورتها أقل وهو ٢١ يوماً وحيضها يستمر ٥ أيام، فإن طهرها يكون ١٦ يوماً.

المحور السادس: ما سن انقطاع الحيض؟

الجواب: لا يوجد حد لانقطاع الحيض، ولكن معروف طبيياً أن الحيض ينقطع عن معظم النساء بين سن ٤٧ و ٥٢ عاماً، وهناك حالات نرى فيها انقطاع دم الطمث قبل سن ٤٧، أو استمراره بعد سن ٥٢، وتلعب في ذلك عدة عوامل من أهمها العامل الوراثي.

المحور السابع: هل تحيض الحامل؟

الجواب: لا.. لا يمكن للحامل أن تحيض، حيث إنه كما ذكرت في «ثانياً» فإن الحيض لا يحدث بوجود الحمل، أما الدم الذي يخرج أثناء الحمل فهو نزيف مهبل يبدل على أن هناك مشكلة ما.

المحور الثامن: ما تفسير الصفرة والكدرة ونزول الدم في غير زمن الحيض «ما

تسبق الحيض أو تعقبه»؟

الجواب: الصفرة والكدرة هما مصطلحان متبادلان بين النساء ويقصد بهما ما تراه المرأة بعد انتهاء الحيض وخروج الدم الصريح الذي يتبعه إفراز أصفر صديدي ينبئ بانتهاء الحيض.

وتفسيره من الناحية الطبية هو أنه من أول يوم لخروج دم الحيض يبدأ المبيض دورته الهرمونية التي في منتصفها (اليوم الرابع عشر) تنطلق البويضة ليتم تلقيحها. وهذه الدورة الهرمونية تتصف في بدايتها وحتى منتصفها بتدفق الهرمون الأنثوي الأول (الإستروجين) الذي يبني بطانة الرحم وتنطلق البويضة في اليوم الرابع عشر من المبيض وتبدأ المرحلة الثانية فيها ويتدفق فيها الهرمون الأنثوي الثاني (البروجستيرون)، وفي حالة عدم حدوث حمل فإنه يبدأ بالانخفاض تدريجياً حتى اليوم الثامن والعشرين حيث تبدأ الدورة الشهرية التالية.

وبالعودة إلى بداية الدورة الشهرية من أول يوم وخلال تدفق دم الحيض في نفس الوقت كما ذكرت يبدأ المبيض بإفراز الهرمون الأول الذي يبني بطانة الرحم. وكل يوم يزداد سمك بطانة الرحم بفعل الهرمون الأول (الإستروجين) وعند اليوم السابع تكون سماكة البطانة وتركيبها قد غطت الطبقة الأساس من جدار الرحم الداخلي واندملت المناطق التي كان دم الحيض يخرج منها، لذلك عند اندمال أي نسيج نرى خروج سائل أصفر أو متكرر علامة على اكتمال الاندمال وهذا ما يعني انتهاء الحيض.

المحور التاسع: ما أسباب اضطراب الحيض؟

الجواب: صحة الحيض تتعلق بسلسلة من المؤثرات الهرمونية التي تبدأ من الدماغ وبالتحديد من الغدة تحت السريية مروراً بالغدة النخامية، ثم المبيض وأي اضطراب في مرحلة من تلك المراحل تسبب اضطراباً في الدورة الشهرية. كما أن أية أمراض في الرحم أو المبايض كأكياس المبيض أو ألياف الرحم يمكن أن تسبب ذلك الاضطراب.

كما أن هناك بعض الأدوية يمكن أن تؤثر على المنظومة الهرمونية التي تحدد انبساطية الدورة الشهرية. كما أن الحالة النفسية للمرأة يمكن أن تؤثر على العملية التنظيمية للدورة عن طريق الدماغ.

المحور العاشر: ما أثر موانع نزول الحيض على صحة المرأة وانتظام حيضها

عند تناولها وعند تركها؟

(طبيعة الدم الذي ينزل عند استخدام الموانع، وما ينزل في غير وقت العادة).

الجواب: كما ذكرت سابقاً فإن عملية الحيض تمثل نهاية ٢٨ يوماً من تنسيق هرموني بين كل من الدماغ والمبيض والرحم وتخضع لتأثيرات دقيقة جداً من الغدة تحت السريية والنخامية في الدماغ، وتجرى وفقاً لجدول معين يبدأ بأول يوم للدورة وينتهي بأول يوم من الدورة التالية، لذلك فإن استخدام موانع الحيض تشبه إخراج القطار عن قضبانه.

والطريقة المفضلة والأكثر شيوعاً هي استخدام حبوب تحوي على الهرمون الأنثوي الثاني (البروجستيرون) لإطالة فترة الأربعة عشر يوماً الأخيرة من دورة المبيض، أو استمرار أخذ حبوب منع الحمل بدون توقف حتى انتهاء السبب الذي لأجله تريد المرأة تأخير الحيض. وبعد إيقاف الحبوب يأتي الحيض وهو دم من الناحية الطبية لا يختلف حيويّاً عن دم الحيض ومطابق له تماماً ويكون عادة أغزر في الكمية.

وقد يسبب تأخر الدورة بواسطة تلك الحبوب إلى اضطراب مؤقت في مواعيد الدورة لكن سرعان ما ترجع إلى الانضباط.

المحور الحادي عشر والثاني عشر: ما أثر بعض الأدوية في استمرار الحيض حتى بعد سن اليأس؟ وما طبيعة الدم النازل؟

الجواب: يلجأ بعض الأطباء إلى إعطاء المرأة أدوية تعويضها عن نقص الهرمونات الأنثوية إثر انقطاع الحيض، وذلك لما تعانیه تلك المرأة من نتائج انقطاع الدورة من الشعور بهبات من الحرارة والتعرق الزائد والقلق النفسي والإكتئاب والأرق، وقد تعطى تلك الحبوب المعوضة لمدة سنة أو سنتين حتى تخف الأعراض. وبعض أنواع تلك الحبوب قد تشبه حبوب منع الحمل حيث تنتهي العبوة بفترة راحة لمدة سبعة أيام يأتي خلالها دم، هو طبيياً دم حيض ولا يختلف عنه وأحكامه يجب أن تطابق أحكام دم الحيض المعروف.

المحور الثالث عشر: ما طبيعة الدم الخارج بعد العمليات الجراحية والفحص المهبل؟

الجواب: الدم الذي يخرج بعد العمليات الجراحية في الأجهزة التناسلية الأنثوية أو بعد الفحص المهبل يختلف عن دم الحيض من حيث أصله وسببه. فهو في رأيي مثله مثل الدم الذي يخرج من الإنسان بسبب جرح بألة حادة حتى ولو كان مصدره الأجهزة التناسلية الأنثوية.

المحور الرابع عشر: ما الدم الخارج مع استخدام موانع الحمل المستخدمة (اللؤلؤ، حبوب، حقن)؟

الجواب: الدم الخارج وقت الحيض من المرأة سواءً كانت تستخدم اللؤلؤ أو الحبوب أو الحقن أو اللزقة هو دم حيض من حيث تكوينه البيولوجي.

المحور الخامس عشر: ما طبيعة الدم النازل بعد الإجهاض؟

الجواب: هو دم ناتج عن انفصال المشيمة عن موضع ارتباطها مع جدار الرحم يشبه في تركيبته الدم الذي يخرج بعد الولادة (دم النفاس).

المحور السادس عشر والسابع عشر: ما الفرق بين دم النفاس وغيره

من الدماء؟ وما طبيعة الدم الذي يسبق الولادة هل يعد نفاساً؟

الجواب: الدم الذي يخرج من المرأة بعد النفاس ويستمر بتقطع حتى ستة أسابيع بعد الولادة هو ناتج عن الجرح الذي خلفه انفصال المشيمة من موضعها في جدار الرحم. ويحتاج هذا الجرح إلى ستة أسابيع تقريباً ليندمل، وكذلك يحتاج الرحم إلى تلك المدة لكي يرجع إلى حجمه الطبيعي. ويتميز دم النفاس بأنه دم متقطع قد يستمر أياماً وينقطع أياماً، وتعلن الدورة الأولى بعد الولادة نهاية فترة النفاس ورجوع الرحم إلى حالته قبل الحمل.

الكدرة والصفرة بين الطب والفقه

إعداد

د. منى بنت محمد بن سعد العواد

استشارية نساء وولادة / عقم / مناظير نسائية

الإدارة العامة للمستشفيات

وزارة الصحة

أبيض

بسم الله الرحمن الرحيم
(وَمَا أُوتِيتُمْ مِّنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا)
سورة الإسراء آية ٨٥

أيض

مقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على من لا نبي بعده محمد بن عبد الله الذي بلغ الرسالة، وأدى الأمانة، ونصح الأمة لما فيه خيري الدنيا والآخرة. قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾.

أما بعد،

فإن مسائل الطهارة لدى النساء فيها اختلاف واسع، وإحدى هذه المسائل مسألة الكدرية والصفرة.

وقد اخترت البحث في مسألة الصفرة والكدرية لأسباب تعود إلى:

١- ما رأيته من كثرة السؤال عنها من قبل النساء سواء اللاتي يترددن على عيادات النساء والولادة، أو أثناء الندوات التي تقام في المؤسسات الخيرية والمراكز الصيفية والمؤسسات الحكومية، وذلك لما يتعلق بها من أحكام كالطهارة، والجماع، والصلاة، والصيام، والحج، والطلاق، والعدة.

٢- أن كتب الطب لم تذكر أي شيء عن الصفرة والكدرية من ناحية الوصف، أو العلة، أو الحكم إن كان حيضاً أم لا؟ وذلك؛ لأن اهتمام الأطباء يتركز على اضطرابات الحيض لمعرفة مسبباتها، وكيفية علاجها لا لمعرفة أحكامها الشرعية؛ ولأن أكثر من أُلّف في المجال الطبي هم غير المسلمين.

٣- اختلاف الفقهاء في حكمها.

٤- أن أكثر من تحدث عنها وكتب عنها هم الرجال وهي مسائل تخص

النساء.

٥- كوني امرأة وطبيبة نساء وولادة؛ فمن باب الأمانة والشعور بالمسؤولية تجاه نفسي وتجاه أخواتي المسلمات آثرت أن أكتب هذا البحث. وقد استعنت في كتابته بكتب الكثير من الفقهاء وكتب الفتاوى وكتب طبية عربية وأجنبية. أخيراً حاولت جاهدة أن أكتبه بصورة مبسطة ومختصرة حتى يفهمه الجميع من مثقفين وعامة.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

د. منى بنت محمد بن سعد العواد

خطة البحث:مواضيع البحث:

- أولاً: تعريف الحيض.
- ثانياً: أنواع الإفرازات المهبلية.
- ثالثاً: آراء الفقهاء في الصفرة والكدرية.
- رابعاً: آراء الأطباء.
- خامساً: الرأي الراجح.

أبيض

تعريف الحيض:

طبيياً: هو نزول الدم من فرج المرأة في أوقات معلومة وبصفة معلومة عندما يكون عمر الفتاة غالباً بين ١٠ - ١٥ سنة.

فقهاً: اختلف العلماء في تعريف الحيض، ولكن تعريف الإمام البهوتي يعتبر الأكمل في نظري، وفيه: أن الحيض دم طبيعية وجبلة، يرخيه الرحم، يعتاد الأنثى إذا بلغت في أوقات معلومة.

الإفرازات المهبلية:

أي امرأة في فترة الخصوبة (أي من البلوغ حتى سن اليأس من المحيض) تلاحظ خروج إفرازات مهبلية. هذه الإفرازات تنقسم إلى نوعين:

(١) إفرازات طبيعية: وهذه الإفرازات تقوم بفرزها غدد بعنق الرحم والمهبل وتتميز بلون رائق شفاف يميل إلى اللون الأبيض وله رائحة مميزة لكنها ليست كريهة.

(٢) إفرازات غير طبيعية: تنتج عندما يختل التوازن الكيميائي البكتيري في المهبل.

تعريف الكدر والصفرة ونحوهما:

الكدر والصفرة هما: عبارة عن سوائل أو إفرازات تخرج من فرج المرأة، تقل كميتها أو تكثر على حسب حالة المرأة الصحية والنفسية.

الصفرة والكدر ونحوهما يخرجان من المرأة أحياناً قبل الحيض، وأحياناً بعد الحيض، - أي بعد الطهر-، وكذلك يخرجان قبل انتهاء الحيض أي قبل الطهر، وقد يخرجان في أوقات بعيدة عن الحيض. وهذا هو واقع ما تعيشه غالب النساء.

فالكدر، بضم الكاف هي: التوسط بين البياض والسواد كالماء الوسخ الكدر، ولونه يميل للبنّي. وقيل: هي ماء ممزوج بحمرة، وأحياناً يمزج بعروق،

أي هو سائل أبيض فيه عروق. وقيل: الكدرة لون ليس بصافٍ بل يضرب إلى السواد وليس بالأسود الحالك.

أما الصفرة، فهي: التي تراه المرأة كالصديد يعلوه صفرة، وقيل: هي سائل أصفر كماء الجروح، وقيل: الصفرة لون دون الحمرة. والخضرة هي: ما يميل لونها للخضرة.

ويلحق بهما ألوان أخرى ذكرها بعض الفقهاء كالتربية، قيل هي: ما يكون لونها كلون التراب، وهي: نوع من الكدرة.

وقيل: بل هي الترية بدون باء، وهي: الشيء اليسير الخفي، أي الخفاء في اللون، يعني لوناً غير خالص وهو أقل من الكدرة والصفرة، وقيل: هي التي على لون الرثة، مشتقة منها.

علامات الطهر من الحيض:

الطهر له علامتان عند النساء:

الأولى: نزول القصة البيضاء. قال النووي رحمه الله: «علامة انقطاع الحيض ووجود الطهر: أن ينقطع خروج الدم، وخروج الصفرة والكدرة، فإذا انقطع طهرت سواء خرجت بعده رطوبة بيضاء أم لا».

آراء الفقهاء في الصفرة والكدرة قبل الحيض:

اختلف الفقهاء في حكم هذه الصفرة والكدرة وما يلحق بهما، هل هما من الحيض؟ أم ليسا كذلك؟ وذلك على ثلاثة أقوال:

القول الأول: أن الصفرة والكدرة حيض مطلقاً، وهو مذهب الإمام مالك، والأصح عند الشافعية إذا كان في زمن الإمكان - أي: إن لم تكن صغيرة أو آيسة.

القول الثاني: الكدرة والصفرة ليستا بحيض مطلقاً، وأنها لغو، وهذا مذهب ابن حزم وداود الظاهري، وهو قول للملكية، ووجه للحنابلة.

قال ابن حزم: «وهكذا متى رأت الدم الأسود فهو حيض، ومتى رأت غيره فهو طهر».

وقال في الفروع: «وذكر شيخنا -أي ابن تيمية- وجهين: أحدهما ليستا حيضاً مطلقاً، وعكسه».

القول الثالث: الصفرة والكدره في أيام الحيض حيض، وفي غيرها ليستا بحيض وهذا قول الحنفية وهو مذهب الحنابلة، قال ابن قدامة: «نص عليه أحمد، وابن الماجشون من المالكية والوجه الآخر عند الشافعية»، واختاره ابن تيمية، وابن باز، وابن عثيمين.

جاء في الإنصاف: «والصفرة والكدره في أيام الحيض من الحيض يعني في أيام العادة وهو المذهب وعليه الأصحاب».

أدلة القول الأول: من قال الصفرة والكدره حيض مطلقاً

الدليل الأول:

استدلوا بما رواه ابن أبي شيبة عن فاطمة بنت المنذر عن أسماء بنت أبي بكر -رضي الله عنها- قالت: «كنا في حجرها مع بنات ابنتها، فكانت إحدانا تطهر، ثم تصلي، ثم تنكس بالصفرة اليسيرة فتسألها فتقول: اعتزلن الصلاة ما رأيتن ذلك حتى لا ترين إلا البياض خالصاً». إسناده حسن

وجه الدلالة:

أن أسماء رضي الله عنها اعتبرت نزول الصفرة بعد الطهر والاعتزال حيضاً، لذا أمرت من رأت منهن صفرة حتى بعد الطهر والاعتزال باعتزال الصلاة.

التعليق:

الدليل الثاني:

أن الصفرة والكدره إذا خرجتا من الرحم ولهما مواصفات الحيض أخذتا حكمه؛ لأن القاعدة عند العلماء: أن الشبيه يأخذ حكم شبيهه، وهي قاعدة فقهية تسمى قاعدة: الحكم بالمجاورة، أي: أن المجاور يأخذ حكم مجاوره، كالماء المجاور وغيره.

فالصفرة والكدره مجاورتان للحيض فيأخذان حكمه.

التعليق:

أدلة القول الثاني: من قال الصفرة والكدره ليستا حيضاً مطلقاً

الدليل الأول:

استدلوا بقول الله تعالى: ﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَدَىٰ﴾

(البقرة: ٢٢٢)

وجه الدلالة:

أن المحيض المذكور في الآية يعني دم الحيض.

الدليل الثاني:

استدلوا بحديث فاطمة بنت أبي حبيش، أنها كانت تستحاض فقال النبي ﷺ:

«إذا كان دم الحيض فإنه دم أسود يعرف، فإذا كان كذلك فأمسكي عن الصلاة، وإذا كان الآخر فتوضئي وصلي».

وجه الدلالة:

في الحديث نرى أن الرسول ﷺ لم يأمرها بالإمساك عن الصلاة إلا إذا رأت

الدم الأسود وقال: «يُعَرَفُ» بضم الياء وسكون العين وفتح الراء، أي تعرفه

النساء وتميزه، وقد روي «يَعْرِفُ» بكسر الراء أي له رائحة تعرفها النساء، وأما إذا

رأت غيره فإنها تصلي، والصفرة والكدره ليستا دماً أسود، وبالتالي فهي مأمورة

بالصلاة إذا رآته.

التعليق:

الدليل الثالث:

استدلوا بما رواه البخاري رحمه الله، عن أم عطية رضي الله عنها قالت:

«كنا لا نعد الصفرة والكدره شيئاً».

وجه الدلالة:

قولها: شيئاً، نكرة، والنكرة تعم فتشمل ما قبل وما بعد الطهر.

التعليق:

أدلة القول الثالث: من قال بأن الصفرة والكدرية في زمن العادة حيض وفي

غيرها لا، وفي هذا القول مسألتان:

المسألة الأولى: إذا كانت الصفرة والكدرية في زمن العادة:

الدليل الأول:

استدلوا بقول الله تعالى: ﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَى﴾

(البقرة: ٢٢٢)

وجه الدلالة:

وجه الدلالة: الآية لها وجهان، الأول: أن قوله تعالى «قُلْ هُوَ أَذَى» يتناول

الصفرة والكدرية وما يلحق بهما فكلهم في حكم الأذى سواء فتدخل في عموم الآية.

والثاني: قوله: «حَتَّى يَطْهُرْنَ» أن من رأت صفرة، أو كدرية في أيام العادة

صدق عليها أنها لم تطهر.

الدليل الثاني:

استدلوا بما رواه الإمام مالك - رحمه الله - عن مولاة عائشة - رضي الله عنها -

قالت: «كانت النساء يبعثن إلى عائشة أم المؤمنين - رضي الله عنها - بالدرجة فيها

الكرسف فيه الصفرة من دم الحيض فتقول لهن: لا تعجلن حتى ترين القصة

البيضاء».

وجه الدلالة:

أن عائشة رضي الله عنها اعتبرت الصفرة حيضاً في زمن نزول الحيض، وأن

الطهارة تثبت بنزول القصة البيضاء، وحيث لم يظهر خلاف ذلك في زمنها فقولها

حجة.

التعليق:

المسألة الثانية:

إذا كانتا في غير زمن العادة، ففيهما تفصيل، إما أن تأتي قبل نزول الحيض، أو في بدايته، أو في نهايته، أو بعد الطهر:

(أ) الكدرة والصفرة في بداية الحيض، وفي آخره
أن الكدرة في أول الأيام ليست بحيض، وفي آخر أيام الحيض حيض، وهو اختيار أبي يوسف من الحنفية.

جاء في المبسوط للسرخسي: (وقال أبو يوسف رحمه الله تعالى: إن رأت الكدرة في أول أيامها لم يكن حيضاً، وإن رأت في آخر أيامها يكون حيضاً، قال: لأن الكدرة من كل شيء تتبع صافيه، فإذا تقدمه دم أمكن جعل الكدرة حيضاً تبعاً، فأما إذا لم يتقدمها دم لو جعلناه حيضاً كان مقصوداً لا تبعاً).

الدليل الأول:

ما رواه الإمام مالك عن مولاة عائشة -رضي الله عنها- قالت: كان النساء يبعثن إلى عائشة -رضي الله عنها- بالدرجة فيها الكرسف فيه الصفرة من دم الحيضة فتقول لهن: «لا تعجلن حتى ترين القصة البيضاء».

وجه الدلالة:

في أثر عائشة -رضي الله عنها- دليل على القول بأن الصفرة والكدرة لا تعدان حيضاً إلا في آخر أيام الحيض، لأن النساء كن يبعثن بالدرجة فيها الصفرة والكدرة في آخر أيام الحيض، بدليل قول عائشة -رضي الله عنها-: «لا تعجلن حتى ترين القصة البيضاء»، ولم يرد في الأثر أنهن كن يبعثن بذلك في أول أيام الحيض. والله أعلم.

الدليل الثاني:

يُستدل: بأن الأصل في المرأة الطهارة، ولا نخرج عن هذا الأصل إلا بيقين وهو رؤية دم الحيض، أما الصفرة والكدر فليستا بحيض متيقن فلا تثبت بهما أحكام الحيض.

أما في آخر الأيام فإن الأصل بقاء الحيض ولا نخرج عن هذا الأصل إلا بيقين وهو رؤية الطهر الصحيح، إلا أن تكون المرأة مستحاضة فتعامل معاملة المستحاضة. والله أعلم.

الدليل الثالث:

عللوا بأن: الحيض هو الدم الخارج من الرحم لا من العرق، ودم الرحم يجتمع فيه زمان الطهر، ثم يخرج الصافي منه ثم الكدر، ودم العرق يخرج الكدر منه أولاً ثم الصافي، فينظر إن خرج الصافي أولاً علم أنه من الرحم فيكون حيضاً وإن خرج الكدر أولاً علم أنه من العرق فلا يكون حيضاً.

ب) خروج الكدر ونحوها قبل الحيض

الكدر والصفرة في بداية الحيض إذا كانتا متصلتين بدم الحيض فهما حيض وإن كانتا منفصلتين فلا، كذلك إذا كانتا في نهاية الحيض وكانتا متصلتين به فهما حيض، قول الشيخ ابن باز، والشيخ ابن عثيمين وابن جبرين رحمهم الله، واللجنة الدائمة مؤخرًا.

أولاً: رأي الشيخ ابن باز رحمه الله

• سائلة تقول: قبل حلول الدورة الشهرية تأتي معي مادة بنية اللون تستمر خمسة أيام، وبعد ذلك يأتي الدم الطبيعي ويستمر الدم الطبيعي لمدة ثمانية أيام بعد الأيام الخمسة الأولى، وتقول أنا أصلي هذه الأيام الخمسة، ولكن أسأل: هل يجب علي صيام وصلاة هذه الأيام أم لا؟ أفيدوني أفادكم الله.

فأجاب رحمه الله، إذا كانت الأيام الخمسة البنية منفصلة عن الدم فليست من الحيض، وعليك أن تصلي فيها وتصومي وتتوضئي لكل صلاة؛ لأنه في حكم

البول، وليس لها حكم الحيض، فهي لا تمتنع الصلاة ولا الصيام، ولكنها توجب الوضوء كل وقت حتى تنقطع كدم الاستحاضة. أما إذا كانت هذه الخمسة متصلة بالحيض فهي من جملة الحيض، وتحتسب من العادة، وعليك ألا تصلي فيها ولا تصومي.

وهكذا لو جاءت هذه الكدرة أو الصفرة بعد الطهر من الحيض فإنها لا تعتبر حيضاً، بل حكمها حكم الاستحاضة وعليك أن تستنجي منها كل وقت، وتتوضئي وتصلي وتصومي، ولا تحتسب حيضاً، وتحلين لزواجك؛ لقول أم عطية رضي الله عنها: ((كنا لا نعد الكدرة والصفرة بعد الطهر شيئاً)) أخرجه البخاري في صحيحه، وأبو داود، وهذا لفظه. وأم عطية من الصحابيات الفاضلات اللاتي روين عن النبي ﷺ أحاديث كثيرة رضي الله عنها. والله ولي التوفيق.

ثانياً: رأي الشيخ ابن عثيمين رحمه الله

• سُئِلَ عن حكم السائل الأصفر الذي ينزل من المرأة قبل الحيض بيومين؟ فأجاب فضيلته بقوله: إذا كان هذا السائل أصفر قبل أن يأتي الحيض فإنه ليس بشيء لقول أم عطية: (كنا لا نعد الصفرة والكدرة بعد الطهر شيئاً). فإذا كانت هذه الصفرة قبل الحيض ثم تنفصل بالحيض فإنها ليست بشيء، أما إذا علمت المرأة أن هذه الصفرة هي مقدمة الحيض فإنها تجلس حتى تطهر.

• وسُئِلَ الشيخ عن امرأة رأت الكدرة قبل حيضها المعتاد، فتركت الصلاة، ثم نزل الدم على عادته، فما الحكم؟

فأجاب بقوله: تقول أم عطية - رضي الله عنها -: (كنا لا نعد الصفرة والكدرة بعد الطهر شيئاً). وعلى هذا فهذه الكدرة التي سبقت الحيض لا يظهر لي أنها حيض، لا سيما إذا كانت أتت قبل العادة، ولم يكن علامات للحيض من المغص ووجع الظهر ونحو ذلك، فالأولى لها أن تعيد الصلاة التي تركتها في هذه المدة.

• كما سئل الشيخ عن الكدرية التي تأتي قبل الدورة بيوم أو يومين هل هي

عادة أم لا؟

فأجاب: «الكدرية التي تأتي قبل الحيض بيوم أو يومين ليست بعادة، لحديث أم عطية: [كنا لا نعد الصفرة والكدرية شيئاً].» انتهى من «لقاء الباب المفتوح» (٣٦/١٤).

ثالثاً: رأي الشيخ ابن جبرين - رحمه الله -:

ذكر الشيخ ابن جبرين في رد له على استفسار عن الكدرية التي تسبق الحيض بقوله فكان إذا عرفت المرأة عاداتها بالعدد أو اللون أو بالزمن فإنها تترك الصلاة زمن العادة ثم تغتسل وتصلي فهذا الدم الذي يسبق دم العادة يعتبر دمًا فاسدًا فلا تترك لأجله الصلاة ولا الصوم بل عليها أن تغسل عنها الدم كل وقت وتحفظ وتتوضأ لكل صلاة وتصلي ولو مع استمرار خروجه وتعتبر كالمستحاضة وإذا كانت قد تركت الصلاة لأجل هذا الدم فالاحتياط أن تقضي صلاة تلك الأيام ولا مشقة في ذلك إن شاء الله

رابعاً: كان للجنة الدائمة للبحوث والإفتاء بالمملكة العربية السعودية رأي

في هذا الموضوع

في الفتوى رقم ٢٥٦٧٨، وتاريخ ٧/٤/١٤٣٤ هـ

أولاً: لا تعد الكدرية والصفرة حيضاً في الحالات التالية:

- ١- إذا سبقت الكدرية أو الصفرة الحيض ولم تتصل به
- ٢- إذا جاءت الكدرية أو الصفرة بعد انقطاع الحيض ورؤيت علامات الطهر وهي القصة البيضاء أو الجفاف التام.

٣- إذا كانت الكدرية أو الصفرة بعد مضي أطول فترة الحيض وهي «خمسة

عشر يوماً» ولم تر علامة الطهر.

ثانياً: تعد الكدرة والصفرة حيضاً في الحالات التالية:

- ١- إذا وجدت الصفرة أو الكدرة في أثناء مدة الحيض.
- ٢- إذا وجدت الصفرة أو الكدرة قبل نزول الحيض واتصلت به.
- ٣- إذا وجدت الصفرة أو الكدرة في نهاية مدة الحيض متصلة به وقبل رؤية علامة الطهر وهي القصة البيضاء أو الجفاف التام، ولم تتجاوز مدة أطول الحيض.

التعليق:

(ج) خروج الكدرة ونحوها بعد الطهر

الدليل الأول:

قول أم عطية رضي الله عنها: «كنا لا نعد الصفرة والكدرة بعد الطهر شيئاً»
وجه الدلالة:

بعد الطهر أي بعد انقطاع الدم والاعتسال وانفصالها عن الحيض.
الدليل الثاني:

وأيضاً قول عائشة رضي الله عنها «ما كنا نعد الكدرة والصفرة حيضاً»
وجه الدلالة:

قولها رضي الله عنها «ما كنا نعد» يؤيد كلام أم عطية السابق رضي الله عنها.
الدليل الثالث:

قول عائشة رضي الله عنها أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال في المرأة ترى ما يريبها بعد الطهر قال «إنما هو عرق، أو إنما هو عروق».

وجه الدلالة:

أن ما تراه بعد الطهر قد ترتاب فيه، أهو حيض؟، والجواب: ليس من الحيض.

التعليق:

أولاً: يقول الشيخ ابن عثيمين: إذ من القواعد الفقهية: «أنه يثبت تبعاً ما لا يثبت استقلالاً»، أما بعد الطهر فقد انفصل، وليس هو الدم الذي قال الله فيه «هو أذى» فهو كسائر السوائل التي تخرج من فرج المرأة، فلا يكون له حكم الحيض.

• سئل الشيخ ابن عثيمين رحمه الله: عن حكم الصفرة والكدرية التي تكون بعد الطهر؟

فأجاب بقوله: مشكلات النساء في الحيض بحر لا ساحل له، ومن أسبابه استعمال هذه الحبوب المانعة للحمل والمانعة للحيض، وما كان الناس يعرفون مثل هذه الإشكالات الكثيرة من قبل، صحيح أن الإشكال ما زال موجوداً منذ وجد النساء، لكن كثرت على هذا الوجه الذي يقف الإنسان حيران في حل مشكلاته أمر يؤسف له، ولكن القاعدة العامة: أن المرأة إذا طهرت ورأت الطهر المتيقن في الحيض، وأعني الطهر في الحيض خروج القصة البيضاء، وهو ماء أبيض تعرفه النساء، فما بعد الطهر من كدرية أو صفرة أو نقطة أو رطوبة فهذا كله ليس بحيض، فلا يمنع من الصلاة، ولا يمنع من الصيام، ولا يمنع من جماع الرجل لزوجته، لأنه ليس بحيض. قالت أم عطية: (كنا لا نعد الصفرة والكدرية شيئاً). أخرج البخاري وزاد أبو داود (بعد الطهر)، وسنده صحيح.

وعلى هذا نقول: كل ما حدث بعد الطهر المتيقن من هذه الأشياء فإنها لا تضر المرأة، ولا تمنعها من صلاتها وصيامها وجماع زوجها إياها، ولكن يجب ألا تتعجل حتى ترى الطهر، لأن بعض النساء إذا خف الدم عنها بادرت واغتسلت قبل أن ترى الطهر، ولهذا كان نساء الصحابة يبعثن إلى أم المؤمنين عائشة - رضي الله عنها - بالكرسف - يعني القطن - فيه الدم فتقول لهن لا تعجلن حتى ترين القصة البيضاء.

تعليق:

بالنسبة للحبوب المانعة للحمل، فمن فوائدها المعلومة تنظيمها لنزول الحيض، وأما الحبوب المانعة للحيض إذا استعملت فقط لتأجيل الدورة وليست كعلاج موصوف من الطيبة لحالة معينة، فمن مساوئها أنها قد تسبب عدم انتظام للدورة المقبلة وحدوث مغص وزيادة في نزول الدم، ولا ننصح بأخذها إلا في الحالات الضرورية كالحج.

• كما سئل رحمه الله من أخت من لبيبا تسأل، وتقول: في اليوم السادس وبعد انقضاء مدة العذر الشرعي يخرج منها سائل أبيض مائل إلى الاحمرار فهل يجب الغسل منه أم لا؟

فأجاب: إذا كان هذا بعد الطهر، لا يجب عليك، بل هذا مثل البول، عليها أن تستنجي وتتوضأ وضوء الصلاة؛ لقول أم عطية رضي الله عنها - وهي صحابية جليلة: - كنا لا نعد الصفرة والكدرة بعد الطهر شيئاً. فإذا كان بعد الطهر ورأت سائلاً فيه صفرة أو كدرة فلا عبرة به، بل هو كالبول، تستنجي وتتوضأ وضوء الصلاة.

• رأي اللجنة الدائمة للبحوث والإفتاء بالمملكة العربية السعودية. جاء ذلك في رد على سؤال إحدى السائلات قائلة: أحياناً وبدون موعد للحيض تأتي علي بعض الإفرازات ذات الألوان الفاتحة وتميل إلى الاصفرار فأحياناً أترك الصلاة وأخرى أصلي.. ما الحكم؟؟

الجواب...

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على رسوله وآله وصحبه... وبعد.. ما تراه المرأة بعد الطهر من حيضها من الصفرة أو الكدرة لا يعتبر حيضاً، وعليها أن تصلي وتصوم وتحل لزوجها لما رواه البخاري في الصحيح وأبو داود في سننه عن أم عطية رضي الله عنها - وهي صحابية مشهورة من أصحاب النبي - قالت: (كنا لا نعد الصفرة ولا الكدرة بعد الطهر شيئاً). هذا لفظ - ﷺ - أبي داود.

الرأي الطبي:

إن نزول السائل البني أو الأصفر (الكدرية والصفرة، والتربية) قبل موعد الدورة بأيام قليلة يكون سببه ضعفاً في إفراز هرمون البروجسترون. مما يكون دليلاً على ضعف التبويض عند المرأة في هذه العادة الشهرية.

إن الكدرية أو الصفرة التي تتبع الحيض تعتبر حيضاً، إذ إن طبيعة الحيض ينزل بشدة ثم يقل تدريجياً ويكون أسوداً أو أحمر في بدايته ثم يميل للكدرية والصفرة حتى يجف نهائياً. وعادة لا تزيد عن يوم أو يومين. وهناك بعض النساء يستعجلن بالغسل وبعد الغسل بساعات قليلة ينزل دم أحمر.

إن مشكلة الإفرازات التي تسبق الحيض أرقّت الكثير من النساء لما لها من أثر كبير على النساء وعباداتهم. لذا فقد قامت لجنة ضمت عدداً من الاستشاريين في أمراض النساء والولادة من ذوي الخبرة في مدينة الملك سعود الطبية بتاريخ ٢٤ / ٤ / ١٤٢٧ هـ بدراسة موضوع الكدرية التي تسبق أو تكون في بداية الحيض ومعرفة ما إذا كانت حيضاً أم لا. وكانت نتيجة الدراسة أن الكدرية التي تسبق أو تكون في بداية الحيض لا تعتبر حيضاً للأسباب التالية:

١- أن نزول دم الحيض ينتج عن هبوط هرمون البروجسترون لأقصى درجة وبالتالي يحدث انسلاخ البطانة الرحمية ونزول الدم. أما في حالة نزول الكدرية فقد يكون سببها أن هبوط هرمون البروجسترون يكون لدرجة أدنى من السابقة لذا يحدث تقلص في الأوعية المحيطة بالبطانة فيحدث رشح من الأوعية ولكن لا يحدث انسلاخ للبطانة.

٢- أن الحيض عبارة عن انسلاخ كامل للطبقة العلوية أو الوظيفية من بطانة الرحم مصحوباً بنزول الدم، لذا فالكدرية لا تعتبر حيضاً لأنها قد تكون ناتجة عن انسلاخ جزئي أو سطحي أو ناتجة عن تشققات غير طبيعية في بطانة الرحم.

٣- أن هناك أسباباً متعددة لنزول الكدرة فقد تكون ناتجة عن التهابات في الرحم، أو المهبل أو في عنق الرحم أو ناتجة عن التهاب أو تقرح في أورام ليفية في الرحم أو عنق الرحم.

٤- أن الكدرة لا تحتاج لتدخل علاجي إلا إذا تكرر نزولها بشكل مستمر وكثير وأصبحت تسبب إزعاجاً للمرأة.

والراجع لدينا الآتي:

أولاً: نرجح القول الثالث أن الكدرة والصفرة ونحوهما إذا أتت أثناء الحيض، أو في نهايته متصلة به وقبل الطهر فهي حيض، وإذا أتت بعد الطهر، أو في بداية الحيض، أو قبله أو بين الحيضتين فهي ليست بحيض ولا تعد طهراً ولا تأثير لوجودها.

ثانياً: أن حكم الإفرازات المهبلية الطبيعية والغير طبيعية من حيث النجاسة ونقضها للوضوء كالتالي:

أ) بالنسبة للكدرة وكونها أثر دم فقط وليست بدم فيكون حكمها حكم البول يعني تنقض الوضوء ويجب تنظيف المحل منها والوضوء فقط.

ب) أما بالنسبة للصفرة فإذا أتت في غير أوقات الحيض فهي تعتبر من الإفرازات الطبيعية للمرأة والتي لا تعتبر نجسة ولا تنقض الوضوء.

الدماء عند النساء أنواعها وطبيعتها

إعداد

د. نادية عبد الفتاح كابلي

بالتعاون مع د. فاطمة الجعوان ، د. مها معتوق شلبي

أبيض

تواجهنا نحن الطبييات حالات كثيرة، وأسئلة متكررة عما يعرض للمرأة أثناء مراحل حياتها المختلفة من عوارض صحية ترتبط ارتباطا وثيقا بأحكام الطهارة والعبادات. ونظرا لتكاثر المستجدات من طرق التداوي وما استحدثت اكتشافه من مسببات الأمراض استدعى ذلك القيام بهذا البحث وربطه بما قام به الباحثين الفقهاء السابقين وما سبق تفصيله مع الأطباء في حينه، والاستعانة به لقياس الأحكام وربط طرق التشخيص الحالية به. راجين المولى أن يكون ذلك في ميزان العمل وأن ينفع به المسلمين وأن يستنير به من يأتي من بعدنا.

تختلف مدة الحيض وصفته وانتظامه من امرأة لأخرى بحسب عوامل كثيرة. حيث إن اضطراب نزول دم الحيض واستمراره لفترات مختلفة قلما تسلم منه امرأة في أي مرحلة من حياتها. وهو كثير الحدوث عند السيدات. وقد توصل الطب بفضل الله تعالى إلى اكتشاف عقاير فعالة في التحكم في الدماء النازفة من الرحم ساعدت على الحد من تأثيرها على الصحة العامة للمرأة، وأتاحت التحكم في توقيت الحيض وكميته إلى حد كبير. كما تتوفر حاليا وسائل الكشف عن أسباب اضطراب الحيض من أمراض مختلفة يحتاج بعضها إلى تدخل جراحي مما يلزم معه الربط بين المصادر الطبية والأحكام الشرعية.

ولغرض الربط بين حالات النزف المختلفة التي قد تصيب المرأة وبغرض عرضه على فقهاءنا الأفاضل سيتم تقسيم البحث إلى ثلاثة محاور رئيسية:

المحور الأول: الدورة الطبيعية واضطرابها:

حيث يتم مناقشة تعريف الحيض بأنه انقشاع لبطانة الرحم المتكونة دوريا تحت تأثير هرمونات المبيضين. ثم يتم تفصيل أسباب نزول دم الحيض و صفاته الحيوية وكيفية تمييزه عن غيره طبييا. ويتم تعريف أقل مدة لحيض المرأة وأكثرها بناء على آلية نمو بطانة الرحم وعرض الأبحاث العلمية التي حققت فيها؛ ليتم تحديد أقل الطهر بين الحيضتين وأكثره. وسنعرض إلى الأسباب المختلفة

لاضطراب الحيض والفرق بين الحيض والنزيف. وسنعرض كذلك على تفسير الصفرة والكدرة في غير زمن الحيض، أي: ما تسبق الحيض وتلقبه. حيث نخلص إلى أن طول دورة الحيض تعتمد على طول مدة تكوين البويضة والتي تختلف عند السيدات عموما وتخضع لتغيرات مستمرة خلال مراحل عمر المرأة.

في نهاية المحور يتم بحث أقل سن لحيض المرأة (سن البلوغ) وكيفية التثبيت منه. يليه بحث أكثر سن لانقطاع الحيض (سن اليأس) وكيفية التثبيت من انقطاع الحيض طبييا.

المحور الثاني: الدماء الرحمية المصاحبة للأدوية والجراحة:

توصل الطب بفضل الله تعالى إلى اكتشاف عقاقير فعالة ساهمت في التحكم في الإباضة وتنظيم الحمل وعلاج النزف الرحمي المرضي كان لابد من توضيح تأثيرها للفقهاء الأكارم. حيث يتم تفصيل تأثير العقاقير الطبية على حدوث الحيض وانتظامه من عدمه واستعراض طبيعة الدماء الخارجة في غير وقت العادة وأثناء استخدام الأدوية وموانع الحمل المختلفة (اللؤلؤ، الجبوب والحقن)، وأسباب النزف تحت تأثير الهرمونات البديلة بعد اليأس وانقطاع الحيض. كما سيتم شرح تفصيلي لأسباب الدماء الخارجة بعد العمليات الجراحية الرحمية.

المحور الثالث: الدماء المصاحبة للحمل ومعلقاته:

قد يحدث النزف الرحمي أثناء الحمل لأسباب متعددة من أهمها انفصال جزئي أو كلي في المشيمة المعلقة في جدار الرحم في مكانها الصحيح أو بسبب تقدم المشيمة إلى طرف الرحم السفلي وتعرضها المتكرر لتمزق الأوعية الدموية مع استمرار الحمل ونمو الجنين. حيث ستتم مناقشة أسباب الدماء المختلفة المصاحبة للحمل وأسبابها أثناء المراحل المختلفة للحمل واختلافها عن الحيض تعريفا حيث لا يصحب النزف انقشاع للغشاء المبطن للرحم وكيفية منع الحمل

للحيض. كما انفصل في طبيعة الدم الخارج بعد الإجهاض، وطبيعة الدم قبل الولادة والدم بعد الولادة وأسباب عدم اعتبار الدم الذي يسبق الولادة نفاسا. ونعرض ختاماً على طبيعة الدم الخارج بعد النفاس واختلافه مدة وكما بحسب سرعة تعافي الرحم والإرضاع وغيره.

والله الموفق حرر في ٢٣ مارس ٢٠١٧

أبيض

العوارض الصحية الجبلية من البلوغ إلى سن اليأس

إعداد

د. مها معتوق شلبي

استشارية نساء وولادة بمستشفى الحرس الوطني

أبيض

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله نبينا محمد وعلى آله وصحبه أما

بعد:

فورقة العمل هذه مختصة بأسباب نزول دم الحيض وصفات هذا الدم.

الدورة الشهرية:

هي سلسلة شهرية من التغيرات التي تحدث في جسم المرأة، يمر به استعدادا لاحتمال الحمل. كل شهر يقوم أحد المبيضين بنشر بويضة عملية تسمى الإباضة، وهي دورة منسقة بإحكام من التأثيرات المحفزة والمثبطة التي تؤدي إلى الإفراج عن بويضة ناضجة واحدة من مسبح مئات الآلاف من البويضات. البدائية، مجموعه متنوعة من العوامل تساهم في تنظيم هذه العملية بما في ذلك الهرمونات ونظير الغدد الصماء وعوامل أخرى. لا يزال يجري تحديدها، في نفس الوقت. التغيرات الهرمونية، تعد الرحم للحمل، بعد الإباضة إذا لم يتم تخصيب البويضة، تسلط بطانة الرحم من خلال المهبل هذه هي فترة الحيض.

دم الحيض:

ينشأ عادة من سفك بطانة الرحم، على الرغم أنه يسمى نزيف مهليل، فهو ينبع من الرحم ويمر خلال تجويف المهبل.

الخصائص الطبيعية لتدفق الطمث:

- ١- الحجم: حجم تدفق الطمث، متوسط الحجم ٣٥ ملل، ١٠-٨٠ ملل.
- ٢- لون دم الحيض: مجموعة واسعة من اللون الطبيعي لدم الحيض، عادة هو أحمر، أو فاتح اللون، يبدو كأنه نزيف من قطع إصبع خصوصا في بداية الحيض. يمكن أن يكون أيضا بني، أو أسود تقريبا في نهاية الحيض، والسبب هو بقاء الدم في الأوعية الدموية بسبب البطء في تدفق الدم، ومرور الدم خلال

عنتق الرحم إلى المهبل يغير لونه، ولا يكون دم الحيض أسود من خروجه من الأوعية الدموية، الدم الأسود من بداية الحيض إلى نهايته لا يوصف أنه طبيعي.

٣- قوام دم الحيض: لزوجة عادية مثل: دم النزف من الأصبع، أو رقيق مائي أو قوام أغلظ.

٤- رائحة دم الحيض: لا يكون دم الحيض ذا رائحة كريهة، الرائحة الكريهة دليل على الإصابة بالالتهابات التناسلية، أو تراكم الدم في المهبل أكثر من ٦-٨ ساعات.

مكونات دم الحيض:

ثلاثة مكونات هي:

١- الدم: هو العنصر الكمي الرئيسي

٢- بطانة الرحم: تسلط بطانة الرحم من الرحم وتتكون من سقيفة من الخلايا ودعمهم الليفي، وهو عبارة عن المواد الصلبة التي يمكن أن ينظر إليها في دم الحيض كأنسجة أو جلطات، وكميتها أقل من كمية الدم.

٣- البويضة غير المخصبة: وهي خلية تناسلية صغيرة لا ترى بالعين المجردة.

أقل مدة الحيض وأكثره: تتراوح مدة الحيض من ٢-٧ أيام.

أقل الطهر بين الحيضتين: تتراوح من أسبوعين إلى ٤ أسابيع.

العوارض الصحية الجبلية من البلوغ إلى سن اليأس

إعداد

د. ابتسام عمر جحلان

محاضرة في جامعة الملك سعود بكلية التمريض

أيض

السؤال الأول: أقل سن لحيض المرأة وأعلى سن لانقطاع الحيض

(كيفية التثبت طبياً من بلوغ المرأة سن اليأس)؟

ج/ أقل سن الحيض: المثبت علمياً ٨ سنوات لكن وجدت حالة من

٥ سنوات لذا فهو يختلف من بنت لأخرى فلكل جسم بنت جدول خاص.

أعلى سن لانقطاع الحيض: أثبت علمياً أنه أواخر الخمسينات وأعلى حالة

أثبتت هي ٥٩ سنة في بريطانيا.

كيفية التثبت طبياً: من بلوغ المرأة سن اليأس:

(أ) يبدأ بمرحلة ما قبل اليأس وذلك بالأعراض التي تظهر على المرأة

(في فترة ٤-٨ سنوات قبل آخر دورة)، وقياس هذه الأعراض بسؤال الأم

عن حدة الأعراض وحدوثها خلال فترة من الزمن.

(ب) حدوث آخر دورة هو العمر التحديدي لسن اليأس ومن شروطه عدم

حدوث أي دورة بعده لمدة عام (١٢ شهر بدون دورة) وفي حال أخذها

لهرمونات قد لا يتم تمييز هذه الفترة وستحسب بـ ٤-٥ سنوات بعد بداية

أعراض سن اليأس.

(ج) تحليل الدم لقياس عدد من الهرمونات لا يفي بالغرض؛ لأن نسب

الهرمونات متغيرة باستمرار في جسم المرأة، والتحليل التي تتم في بعض

الحالات هي فقط لاستبعاد الأسباب العضوية التي قد تسبب أعراض مماثلة

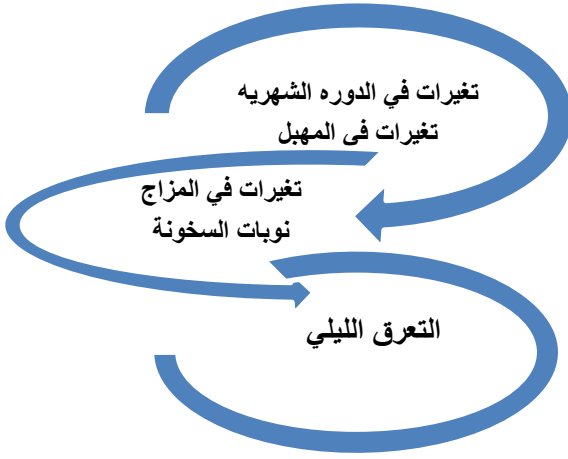
لسن اليأس أو لاتخاذ قرار البدء بعلاج الهرمونات.

هناك بعض التحاليل التي من الممكن عملها ولكن نتيجة واحدة لا تكفي

لتشخيص سن اليأس وتحتاج التكرار، كما أنها غالية ومكلفة.

التشخيص الصحيح:

- هو عن طريق أخذ التاريخ الطبي للمرأة.
- وتاريخ الدورة الشهرية.
- والأعراض
- ١٢ شهر بدون دورة.
- إلى اليوم الحالي لا يوجد اختبار معين يؤكد حدوث سن اليأس والأبحاث مستمرة.



السؤال الثاني: أسباب نزول دم الحيض، وصفات هذا الدم؟

ج/ نزول دم الحيض هو جزء من دورة التبويض التي تحدث شهريا لدى أي امرأة. في هذه الدورة يتم تجهيز بطانة الرحم كل شهر لاستقبال البويضة في حال لقحت، وعندما لا يحدث التلقيح تضمر وتخرج بطانة الرحم على شكل دورة شهرية ويتكرر هذا في كل شهر.

وصف هذا الدم:

دم الدورة لا يحتوي فقط على دم ولكن هناك ٣ مكونات لدم الدورة:

(أ) الدم وينزل نتيجة نزع بطانة الرحم من مكانها فتتكشف الأوعية الدموية ويخرج الدم الذي يعتبر المكون الأساسي.

(ب) بطانة الرحم: تتزع من مكانها في الرحم وهي عبارة عن خلايا وأنسجة تراها المرأة على شكل تجلطات (قطع دموية) أو أنسجة، ويشكل نسبة أقل عن الدم.

(ت) المكون الثالث: البويضة الغير ملقحة، وهي عادة لا ترى بالعين لأنها خلية واحدة مختلطة بالدم والأغشية المفرزة.

صفات الدم:

- ١- لونه أحمر فاتح مثل الخارج من أي قطع في الجسم وهذا في بداية الدورة ثم يتغير للأسود ثم البني في أواخر الدورة.
- ٢- اللزوجة: دم الدورة له نفس لزوجة الدم العادي الخارج من أي مكان في الجسم ويتراوح بين سائل كالماء أو لزج جداً.
- ٣- الرائحة: رائحة دم الدورة ليست كريهة ولكن الرائحة الكريهة التي قد تصفها بعض النساء تكون من بقاء الدم لفترة طويلة متجمع داخل الرحم أو في الفوط.
- ٤- الكمية من ١٠ إلى ٨٠ مل ولا يتم حسابها هكذا، ولكن تعتاد المرأة على عدد الفوط التي تستخدمها في اليوم.

السؤال الثالث: ما المواصفات الحيوية لدم الحيض؟ وما الفروق بينه وبين غيره من الدماء؟ وما كيفية تمييزه عن غيره طيباً؟ وما الفرق بين الحيض والنزيف؟ وما الفرق بين الحيض والنفاس؟

دم الحيض	الدم الذي ينزل بين الدورتين
دم النزيف يبدأ خفيفاً ويزيد بعدها ويكون نزوله مستمراً	الدم يكون خفيفاً ومتقطع ويبقى هكذا (بقع)
يبدأ أحمر فاتحاً ويغمق	يبدأ ويستمر أحمر فاتحاً
يستمر الدم لمدة الدورة المعتاد عليها وبدون توقف	يستمر الدم ٢-٣ أيام ويكون فيها انقطاع وعودة
يصاحبها مغص شديد وألم في الظهر	قد لا يوجد مغص وقد يكون هناك مغص بسيط ولا يوجد الألم في الظهر
يحدث في الوقت المتوقع لها	تحدث في أي وقت خلال الشهر
سببها الدورة شهرية	أسبابها الحمل - أمراض

دم النفاس	دم الحيض
بعد الولادة مباشرة ويستمر إلى ٦-٨ أسابيع	أول دورة تكون بعد ٦-١٢ أسبوع بعد الولادة إذا كانت لا ترضع وإذا كانت ترضع من الممكن بعد سنة
اللون يبدأ أحمر فاتحاً في ٣ أيام الأولى، ثم من ٤-١٠ أيام أحمر غامقاً أي (بنياً)، ثم بعد ١٠ أيام إفرازات بيضاء+صفراء+ مخاط وهو ما يستمر ل ٢-٣ أسابيع بعدها	يبدأ أحمر فاتحاً ثم يتغير إلى أحمر غامقاً أو أسود إلى نهاية الدورة
الكمية تكون أكبر	الكمية من: ١٠-٨٠ مل

السؤال الرابع: ما أقل مدة لحيض المرأة، وأكثر مدة؟

ج/ أقل الحيض: ٢-٣ أيام

أكثره: ٧ أيام

ولكن قد تزيد المدة لأسباب مرضية أو أسباب أخرى مثل:

(أ) عدم اتزان الهرمونات.

(ب) استخدام حبوب منع الحمل، أو اللولب.

(ت) تكيس المبايض وغيرها.

السؤال الخامس: ما أقل الطهر بين الحيضتين؟

ج/ ٣ أسابيع (٢١ يوماً) وأعلاه ٣٥ يوماً

السؤال السادس: حد سن انقطاع الحيض (اليأس)؟

ج/ أواخر الخمسينات.

السؤال السابع: هل تبيض الحامل؟

ج/ نعم (الدم الناتج عن انغراس البويضة الملقحة في بطانة الرحم) ولكن لا

يعتبر حيضاً ولا ينطبق عليها أحكام الحيض لأن هذا الدم لا يحتوي على نفس

مكونات دم الحيض.

السؤال الثامن: تفسير الصفرة والكدرة ونزول الدم في غير زمن الحيض.

(ما تسبق الحيض أو تعقبه)؟

ج/ الصفرة والكدرة أو القليل من الدم بين الحيضتين يكون إما:

• بسبب حبوب منع الحمل أو اللولب (ويعتبر طهراً إذا كان في غير وقت الدورة).

• أو بعد الجماع يسبب نزفاً بسيطاً في بطانة المهبل بسبب التهيج فيها (ويعتبر طهراً).

• ممكن بعد سن اليأس بسبب ضعف في بطانة المهبل (ويعتبر طهراً إذا حدث بعد ١٢ شهر من آخر دورة).

• أو في الأسابيع الأولى من الحمل في وقت الدورة المتوقعة بسبب غرس البويضة الملقحة في بطانة الرحم (يختفي هذا الإفراز أو الدم في ٢-٣ أيام) ويعتبر طهراً.

- الكدرة والصفرة بعد الدورة تعتبر نهاية الدورة وهي جزء منها حتى تتعدى وقت الدورة المعتادة عليها المرأة.

- إفرازات ما قبل الدورة هي بسبب التغير في الهرمونات بسبب التبويض وعلى هذا تعتبر طبيعية ولا تعتبر دورة لأنه لم يحدث نزول لبطانة الرحم.

السؤال التاسع: أسباب اضطراب الحيض؟

ج/ ١- العمر: أول سنوات البلوغ تكون غير منتظمة لأن الجسم مازال يوازن نسب الهرمونات وفي فترة ما قبل سن اليأس الاضطراب هذا طبيعي وشائع.

٢- حالات مرضية: تكيس المبايض (صعوبة في الحمل) ونقص هرمون الغدة الدرقية.

٣- عوامل حياتية:

- نقص أو زيادة في الوزن شديدة
- ضغوط نفسية.
- اضطرابات في الأكل.
- زيادة التمارين الرياضية.
- أخذ حبة منظمه للحمل (تجعل الدورة خفيفة، أو لا تحدث نهائياً).

٤- مشكلات هرمونية:

- أدوية غير نظامية.
 - الرضاعة الطبيعية.
 - وجود غشاء البكارة.
 - في حال غياب دورتين إلى ٣ دورات لابد من مراجعة الطبيب، أو في حال المدة بين الحيضتين أقل من ٢١ يوماً أو نزيف أكثر من العادة أو أكثر من ٧ أيام أو زيادة في الألم.
- السؤال العاشر: ما أثر موانع نزول الحيض على صحة المرأة وانتظام حيضها عند تناولها وعند تركها؟ (طبيعة الدم الذي ينزل عند استخدام هذه الموانع، وما ينزل في غير وقت العادة).

ج/ أثرها على صحة المرأة:

- بعضها قد يسبب احتباساً للماء.
- آلاماً في الصدر.
- تغيرات في المزاج (النفسية).

أثرها على انتظام الحيض: تأخر نزول الدورة في الشهر الذي أخذت فيه على أن تنزل الدورة بعد التوقف عن تناولها خلال أسبوع. تغير تاريخ الدورة الثانية،

وفي بعض الحالات لا تنزل الدورة بعد التوقف عن أخذ هذه الأدوية إلا بعد فترة من الوقت.

طبيعة الدم الذي ينزل عند استخدامها:

الدم الذي ينزل بعد التوقف يعتبر حيضاً، أما الدم الذي ينزل مع استخدامها فلا يعتبر حيضاً.

السؤال الحادي عشر: ما أثر بعض الأدوية في استمرار الحيض حتى بعد سن اليأس؟ وما طبيعة الدم النازل؟

ج/ الأدوية التي تصرف في فترة سن اليأس هي للسيطرة على أعراض هذه الفترة، وهي إما هرمونات (تأثر في استمرار الدورة)، ومنها ما لا يحتوي هرمونات (لا تأثر في استمرار الدورة).

طبيعة الدم مع الهرمونات يعتبر دورة، أما مع الأدوية الأخرى فهي حسب وقتها إذا كانت في وقت الدورة ولها صفات الدورة فهي دورة وماعدا ذلك فهي ليست دورة.

السؤال الثاني عشر: ما طبيعة الدم الذي ينزل مع استخدام الهرمونات البديلة بعد سن اليأس وانقطاع الحيض؟

ج/ الهرمونات البديلة تعطى للتخفيف من الأعراض وهي تؤثر في استمرار الدورة (والأبحاث وجدت أن ضررها أكبر من فائدها)



إذا كانت الدورة لم تنقطع تماماً ستكون دورتها غير منتظمة ولا تنزل في بعض الأحيان، وتعتبر دورة

إذا غابت الدورة عن المرأة ١٢ شهراً فعادت فما يأتي بعدها ليس دورة بسبب الهرمونات، قد تحتاج لمراجعة الطبيب لأن الدم قد يكون عرضاً لأمراض

السؤال الثالث عشر: ما طبيعة الدم الخارج بعد العمليات الجراحية والفحص

المهبلي؟

ج/ يعتمد على نوع العملية والسبب ...

مثلاً: عملية التنظيف بعد الإجهاض يستمر الدم لأيام ويعتبر نفاساً، أما

عملية كي عنق الرحم مثلاً فلا يعتبر الدم بعدها دورة إلا إذا كان وقت الدورة.

أما الدم بعد الفحص المهبلي فلا يعتبر دورة.

السؤال الرابع عشر: ما نوع الدم الخارج مع استخدام موانع الحمل المختلفة

(كاللولب والحبوب والحقن)؟

ج/ إذا كان الدم الخارج وقت نزول الدورة وإن زاد فهو دورة (لأن أحد

مشكلات موانع الحمل هي زيادة كمية دم الدورة أو زيادة أيامها)، أما إذا كان في

غير وقت الدورة فلا يعتبر دورة.

السؤال الخامس عشر: ما طبيعة الدم النازل بعد الإجهاض؟

الدم بعد الإجهاض يعتبر نفاساً لأنه يحتوي على نفس المكونات



أما إذا توقف نمو الجنين وتوفي في بطنها ولم ينزل فقد يأخذ ٣-٤ أسابيع لبدأ الدم والأغشية بالنزول (خلال فترة الانتظار قد يحدث نزول قليل من الدم)

لو كان الإجهاض ناقصاً يعني جزء من أغشية الجنين نزلت والباقي لا، فيأخذ الدم أياماً وينتهي.

السؤال السادس عشر: ما الفرق بين دم النفاس وغيره من الدماء؟ وما طبيعة

الدم الذي يسبق الولادة؟ وهل يعد نفاساً؟

ج/ دم النفاس يحتوي على دم، مادة مخاطية، وأغشية من الرحم والجنين.

دم النفاس ثلاثة أنواع:

النوع الأول: يستمر من ٣-٥ أيام بعد الولادة ويكون لونه أحمر ويحتوي على

الدم أكثر شيء وجزء من أغشية الجنين ويمكن برازه.

النوع الثاني: يستمر من ٥ أيام إلى ١٠ أيام ويكون لونه بنياً ويتغير للأصفر وأقل من الدم ومواد مخاطية.

النوع الثالث: فيه إفرازات بيضاء فيها القليل من اللون الأصفر، وتستمر أسبوعين وقد تستمر إلى نهاية ٦ أسابيع بعد النوع الثاني ومحتواه خلايا دم بيضاء ومواد مخاطية وخلايا أخرى.

الكمية: تختلف كمية الدم من امرأة لأخرى.
بالنسبة للدم الذي يسبق الولادة: يجب ألا يكون دماً صريحاً فالطبيعي إما: أن تكون إفرازات بنية، أو مخاطية ومعها القليل من اللون الوردي، أو الأحمر الفاتح وما زاد عن ذلك فهو غير طبيعي وإشارة لمشكلات.

هل يعتبر نفاساً؟ أعتقد إذا لم نعتمد إفرازات ما قبل الدورة دورة فهذا لا يعتبر نفاساً حتى نزول الدم الصريح بعد ولادة الجنين والذي ينطبق عليه التعريف السابق.

السؤال السابع عشر: ما أسباب نزول دم النفاس؟ وما أقل وأكثر مدة له؟
ج/ هو ولادة الجنين ووجود جرح المشيمة بالإضافة الى تنظيف الرحم من بقايا الجنين والدم.

أقله: ٤ اسابيع وأكثره: ٨ أسابيع، والمعتاد ٦ أسابيع.
السؤال الثامن عشر: طبيعة الدم النازل من المرأة بعد أكثر مدة النفاس؟
عادة يكون أول دورة بعد النفاس، وعادة تحتاج الأم الغير مرضع ٦ أشهر لتتنظم دورتها والأم المرضع قد تحتاج إلى ١٢-١٨ شهراً لتتنظم دورتها.

أبيض

دورة الحيض

إعداد

د. حياة معتوق الحارثي

استشارية النساء والولادة / مدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية

تخصص دقيق / سن اليأس والهرمونات البديلة في هذه المرحلة

أيض

دورة الحيض

تختلف مدة الدورة عند النساء، والمدة الأكثر شيوعاً للدورة تتراوح بين ٢٣ و ٣٥ يوماً تحسب من أول يوم ينزل فيه دم الحيض إلى بداية اليوم الأول للدورة التالية. وأي تغيير يحدث في مدة دورة الحيض يرجع على الأرجح إلى الجزء الخاص بالدورة قبل الإباضة (الذي يسمى بالمرحلة الجريبية). عند معظم النساء، تتراوح الفترة الزمنية بين الإباضة (عند خروج البويضة من المبيض) والدورة الشهرية بين ١٢ إلى ١٦ يوماً (وتلك تسمى بالطور الإفرازي).

اليوم الأول من دورة الحيض هو اليوم الأول في الدورة (اليوم ١). وتدوم الدورة عادة بين ٣ إلى ٧ أيام.

التحضير للإباضة

FSH في بداية الدورة يتم إنتاج الهرمون المنبه للجريب ال وهو أحد الهرمونات المهمة في الجسم للتحكم بدورة الحيض، بواسطة الغدة النخامية في الدماغ. وهو الهرمون الرئيس المشترك في تحفيز المبيضين لإنتاج البويضة الناضجة.

الجريبات: هي التجاويف الممتلئة بالسائل في المبيضين. يشتمل كل FSH جراب على بويضة واحدة غير ناضجة. يقوم الهرمون المنبه للجريب بتحفيز عدد من الجريبات لتكوين هرمون الإستروجين والبء في إنتاجه. يكون مستوى الإستروجين في أقل مستوى له في اليوم الأول من الدورة وبعد ذلك، يبدأ في الزيادة مع نمو الجريبات.

وعندما يبدأ عدد من الجريبات في التطور، فإن أحد الجريبات يصبح «مسيطرًا» وتنضج هذه البويضة داخل الجريب الذي يكبر حجمه، وفي نفس الوقت، يؤدي ازدياد نسبة الإستروجين في الدم إلى زيادة سماكة بطانة الرحم.

يستمر مستوى الإستروجين في الدم في الارتفاع ويتسبب في النهاية في حدوث زيادة مفاجئة في الهرمون اللوتيني («تدفق الهرمون اللوتيني»). يتسبب هذا التدفق في الهرمون اللوتيني في تمزق الجريب المهيمن وإصدار البويضة الناضجة من المبيض، الذي تدخل منه إلى قناة فالوب. تعرف هذه العملية باسم الإباضة. بمجرد أن تحدث الإباضة، يبدأ الجريب في إنتاج هرمون آخر ويعرف بهرمون البروجسترون.

يتسبب البروجسترون في زيادة سماكة بطانة الرحم للاستعداد للبويضة المخصبة. وفي هذه الأثناء، يبدأ الجريب الفارغ الموجود داخل المبيض في التقلص، ولكنه يستمر في إنتاج البروجسترون، كما يبدأ في إنتاج الإستروجين. مع انكماش الجريب الفارغ، إذا لم يتم تخصيب البويضة، فإن مستويات الإستروجين والبروجسترون تنخفض. وبدون المستويات المرتفعة من الهرمونات التي تساعد على الاحتفاظ بها، فإن بطانة الرحم السمكية التي تم تكوينها تبدأ في التحلل ويقوم الجسم بفصل البطانة. وهذه هي نهاية الدورة وبداية دورة الحيض التالية.

بداية سن الحيض

ليس هناك سنٌ معيَّنة لبدء الحيض، فهو يختلف بحسب طبيعة المرأة وبيئتها وجوِّها، فمتى رأت الأنثى الحيض فهو حيضٌ، وإن كانت دونَ تسع سنين، أو فوق خمسين سنة؛ وذلك لأنَّ أحكام الحيض علَّقها الله ورسوله - ﷺ - على وجوده

مدَّة الحيض

ليس لأقلِّ الحيض ولا لأكثره حدُّ بالأيام.

قد تزيد مدة الحيض أو تنقص عن المدة المعتادة، بأن تكون عاداتها مثلاً ستة أيام فتزيد لسبع، أو العكس، فالصحيح أنها متى رأت الدم: فهو حيض، ومتى رأت الطهر: فهو طهر.

وكذلك إذا تقدم أو تأخر الحيض عن عاداتها، كأن يكون في أول الشهر فتراه مثلاً في آخره، أو عكس ذلك، فالصحيح أنه متى رأت الدم فهو حيض، ومتى رأت الطهر فهو طهر.

إذا رأت المرأة في وقت طهرها نقطة دم غير متصلة فإن ذلك قد يحدث نتيجة إرهاق أو حمل شيء ثقيل أو مرض.

دم الحيض «يخرج من الرحم، ويكون أسود ساخنًا كأنه محترق» «ثخينًا»، تغلب عليه السيولة وعدم التجلط، وله رائحة خاصة تميزه عن الدم العادي، وهو يخرج من جميع الأوعية الدموية بالرحم، سواء الشرياني منها أو الوريدي، مختلطًا بخلايا جدار الرحم المتساقطة.

علامة الطهر

يُعرف الطهر من الحيض بخروج ما يُسمى بـ «القصة البيضاء»، وهو سائل أبيض يخرج إذا توقف الحيض.

فإذا لم يكن من عاداتها خروج هذا الجفاف السائل فعلاية طهرها أن تضع قطنة بيضاء في فرجها، فإن خرجت ولم تتغير بدم أو صفرة أو كُدرة (وهو لون بين الصفرة والسواد)، فذلك علامة طهرها.

أما عن تقطع الحيض؛ بحيث ترى المرأة يومًا دمًا ويومًا نقاء، ونحو ذلك، فهذا أيضًا له حالتان:

(١) أن يكون هذا مستمرًا معها في كل وقت، بحيث لا ينقطع ذلك عنها أبدًا، أو ينقطع عنها مدة يسيرة فهذا دم استحاضة.

(٢) أن يكون متقطعًا بأن يأتيها أحيانًا بهذه الهيئة يومًا دمًا ويومًا نقاء...

إذا كان لها مدة طهر معلومة ولم تر إلا الجفاف حتى إذا لم تر القصة البيضاء فيعتبر هذا من الطهر. ويفضل أن تنتظر يوماً «كاملاً» من الجفاف وما زاد فهو استحاضة.

أمّا إذا رأت في مدّة النقاء ما يدلُّ على الطهر، كأنّ ترى القصة البيضاء مثلاً، فالصحيح أن هذه المدّة تكون طهراً، سواء كانت قليلة أو كثيرة، أقلّ من يوم أو أكثر.

الصفرة والكُدرة ونحوهما، (بأن ترى المرأة دمًا أصفر، أو متكدراً بين الصفرة والسواد)، أو ترى مجرّد رطوبة، إذا كان ذلك أثناء الحيض، فهذا يعد من الحيض. إذا كان ذلك في زمن الطهر، فهذا لا يُعدُّ شيئاً ولا يعتبر من الحيض.

معنى الاستحاضة

هو دمٌ يسيل من فرج المرأة بحيث لا ينقطع عنها أبداً، أو ينقطع عنها مدّة يسيرة.

إذا كان لها عادة حيض معلوم:

يعني يأتيها الحيض في وقت معين من الشهر، وبعده معين من الأيام، فإنها تحسب وقت حيضها المعلوم باعتبار أنّ هذا الوقت هو مدّة الحيض، ثم تعتبر بقية الشهر استحاضة، وهكذا في كلّ شهر.

ألا يكون لها عادة حيض معلوم:

ولكنّها تستطيع أن تميّز بين دم الحيض ودم الاستحاضة، فهذه تعمل بالتمييز بين دم الحيض ودم الاستحاضة.

ألا يكون لها عادة حيض معلوم:

وليس لها تميّز صالح للدم؛ لاشتباهاً عليها، أو مجيئه على صفات مضطربة: فهذه تعمل بعادة غالب النساء فيكون الحيض ستة أيام، أو سبعة أيام من كل

شهر تبدأ حسابها من أول اللحظة التي ترى فيها الدم، ويكون بقية الشهر استحاضة، لأنها لا تستطيع تمييز الدم.

النِّفَاس

معنى النِّفَاس

هو دمٌ يُرَخِيهِ الرَّحْمُ بسبب الولادة، إمَّا معها، أو بعدها، أو قبلها بيومين أو ثلاثة مع الطلق.

وأما أقلُّ مدَّة للنِّفَاس: الصحيح أنه ليس لأقلِّه حدٌّ، فمتى رأت الطهر، اغتسلت.

إذا زاد الدَّم على الأربعين وكان دائماً ينقطع عنها بعد الأربعين، أو ظهرت أماراتٌ على قرب الانقطاع، انتظرت حتى ينقطع.

يمكن أن يصادف زمن الحيض قرب الانقطاع، فإنها تعتبر ذلك زمن حيضها. وإن استمر: فيعتبر دم استحاضة.

أو يمكن أن تطهر قبل الأربعين.

لا يثبت النِّفَاس إلا إذا وضعت المرأة ما تبين فيه خلق إنسان.

كيف استعنا على أن ما أسقطته المرأة خلق إنسان؟

من حديث الرسول (ﷺ):

والتخليق لا يبدأ في الحمل قبل ثمانين يوماً، لقول النبي ﷺ: (إِنَّ أَحَدَكُمْ يُجْمَعُ خَلْقُهُ فِي بَطْنِ أُمِّهِ أَرْبَعِينَ يَوْماً، ثُمَّ يَكُونُ عِلْقَةً مِثْلَ ذَلِكَ، ثُمَّ يَكُونُ مُضْغَةً مِثْلَ ذَلِكَ، ثُمَّ يَبْعَثُ اللَّهُ مَلَكًا فَيَوْمُرُ بِأَرْبَعِ كَلِمَاتٍ وَيُقَالُ لَهُ اكْتُبْ عَمَلَهُ وَرِزْقَهُ وَأَجَلَهُ وَسَقِيَّهُ أَوْ سَعِيدُهُ ثُمَّ يَنْفَخُ فِيهِ الرُّوحَ) رواه البخاري.

فدل هذا الحديث على أن الإنسان يمر بعدة مراحل في الحمل: أربعين يوماً

نطفة، ثم أربعين أخرى علقة، ثم أربعين ثالثة مضغة. ثم ينفخ فيه الروح بعد تمام مائة وعشرين يوماً.

والتخليق يكون في مرحلة المضغعة، ولا يكون قبل ذلك، لقول الله تعالى:
﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِّنَ الْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِّنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِّنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِّنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِّنْ مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُّخَلَّقَةٍ لِّنُبَيِّنَ لَكُمْ﴾
فوصف الله تعالى المضغعة بأنها مخلقة وغير مخلقة.

ومعنى التخليق أن تظهر في الحمل آثار تخطيط الجسم كالرأس والأطراف ونحو ذلك.

وعلى هذا.. فإن كان الدم النازل قبل ثمانين يوماً من الحمل ليس بدم نفاس قطعاً بل هو دم استحاضة. وإذا كان الدم النازل بعد نفخ الروح في الجنين - أي بعد مائة وعشرين يوماً من الحمل - فالدم النازل دم نفاس قطعاً وإذا كان نزول الدم بعد ثمانين يوماً وقبل تمام مائة وعشرين فإننا ننظر في السقط فإن ظهر فيه تخليق فالدم النازل نفاس، وإن لم يكن فيه تخليق فالدم النازل استحاضة. ولا يثبت النفاس إلا إذا وضعت ما تبين فيه خلق إنسان، فلو وضعت سقطاً صغيراً لم يتبين فيه خلق إنسان فليس دمها دم نفاس، وأقل مدة يتبين فيها خلق إنسان ثمانون يوماً من ابتداء الحمل، وغالبها تسعون يوماً.

بحساب الطب هذا يكون: بين الأسبوع الحادي عشر والثالث عشر.

حيض الحامل:

الصحيح أن الحامل لا تحيض، والدليل على ذلك من القرآن، والحس، فقد أخبر الأطباء أنه لا يُمكن للحامل أن تحيض، وأن ما تراه من دم: فإنما هو نزيف، أو مرض، أو جرح (انفصال المشيمة أو تقدمها أو وجود لحمية على عنق الرحم حميدة، أو سرطانية، أو التهاب عنق الرحم ممكن يكون أحد الأسباب).

اضطرابات الدورة الشهرية؟

الأنواع الشائعة من اضطرابات الدورة الشهرية ما يلي:

*انقطاع الطمث (عندما تصل الفتاة لسن ١٦ عاماً ولا يأتيها الحيض

أو عندما يتوقف الحيض أكثر من ثلاثة أشهر للمرأة وهي غير حامل)

- *عسر الطمث (الدورة الشهرية المؤلمة).
- *غزارة الطمث (الدورة الشهرية الثقيلة).
- *قلة الطمث (الحيض يحدث بعد أكثر من ٣٥ يوما من فترة الحيض الماضية).
- *تعدد الطمث (نزيف الحيض يحدث أقل من ٢١ يوما بعد فترة الحيض الماضية).

*النزيف المهبلي بين فترات الحيض.

أسباب عدم انتظام الدورة الشهرية

- *يمكن أن يحدث في الظروف الطبيعية مثل مرحلة البلوغ. تختلف الدورة الشهرية من سيدة لأخرى، وتختلف أيضا في مراحل مختلفة من الحياة، فهي تختلف في مرحلة البلوغ، عن مرحلة ما بعد الزواج، عن مرحلة سن اليأس.
- *سوء التغذية والنحافة الشديدة، التدريب البدني الشديد، السمنة المفرطة، سن اليأس ومرحلة ما قبل سن اليأس، تكيس المبايض، سن البلوغ، الحمل، الآثار الجانبية لبعض الأدوية (أدوية منع الحمل)، القلق والضغط النفسي والإجهاد، التهابات الحوض، اضطرابات الهرمونات، سرطان المهبل وعنق الرحم والمبايض، التدخين.

* التدفق الطبيعي للطمث يختلف من امرأة إلى أخرى.

إذا استخدمت المرأة ما يمنع دورتها أو يؤخرها

- لسبب كالحج أو العمرة أو الزواج أو السفر بعد استشارة طبيبتها فلا مانع طبي من استخدامها، خاصة إذا استخدمتها لفترة قصيرة. وليس لها تأثير على صحتها.

- والدم الذي ينزل بعد توقف الحبوب يعتبر حيضا، ولكن في زمن غير زمن الحيض المعتاد. وفي أغلب الأحوال سيتغير موعد نزول الحيض إلى الموعد الجديد. وأي دم بين ذلك يكون استحاضة.

الدم الذي ينزل بعد الفحص المهبلي:

إذا لم يكن وقت الحيض فيعتبر استحاضة ويكون بسبب الفحص وأخذ العينات الضرورية.

أما إذا وافق وقت الحيض المعتاد لدى المرأة واستمر بعد الفحص، فإنه يعتبر حيضاً.

النزيف:

نقول عن الدم أنه صار نزيفاً إذا زادت كمية الدم عن الحد المعروف لدى كل امرأة، وكذلك إذا زاد عدد الأيام، بمعنى أن لكل امرأة دورة ثابتة بأيام معروفة وكمية نزلت تعودت عليها.

(١) الحالة الأولى: أن يكون النزيف منتظماً أي: تكون دورة المرأة منتظمة والتبويض منتظم، ولكن يزيد عدد أيام الدم وكميته (وقد تؤثر على الحالة الصحية للمرأة).

في هذه الحالة تبني المرأة على أيام دورتها العادية وما زاد يعتبر استحاضة وتنصح بمراجعة الطبيب لمعرفة السبب وعلاجه.

(٢) الحالة الثانية: قد يكون نزفاً «غير منتظم»، بمعنى قد تغيب الدورة فترات من أسابيع إلى أشهر وإذا عادت تعودت على شكل نزيف (تزيد الأيام والكمية) في هذه الحالة تبني المرأة على دورتها التي تعودت عليها وتعتبره حيضاً وما زاد تعتبره استحاضة وتنصح بمراجعة الطبيب لمعرفة السبب وعلاجه.

الدم الخارج من الرحم بعد استخدام اللولب، أو الحبوب، أو الحقن:

تنصح المرأة قبل استخدام هذه الموانع أن تعرف وقت وطبيعة دورتها حتى تبني عليها إذا اختلفت أوقات نزول الدم بعد استعمال أحد هذه الموانع أو اضطرب نزولها ما بين الدورات؛ لأنها أنواع من الهرمونات وقد تغير في نزول

الدم وكميته وأيامه، حتى ترتفع نسبة الهرمون في الجسم ويتوازن وينتظم نزول الدم بعد ذلك.

في بعض الأوقات قد تختفي الدورة تماما بعد الاستمرار على الاستخدام وذلك بسبب طبيعة عمل هذه الموانع، عندها نقول للمرأة أن أي دم نعتبره استحاضة إلا أن يأخذ طبيعة الحيض.

وإذا توقفت عن استخدام هذه الموانع عاد دم الحيض للنزول.

طبيعة الدم الخارج بعد العمليات الجراحية:

إذا نَزَفَتِ المرأة لسببٍ يُوجِبُ نزيْفها لعمليَّةٍ مثلاً في الرَّحِمِ فهذه:

أن يُعْلَمَ أنَّها لا يُمكِنُ أن تحيض: كأن تكون العمليَّة (استئصال للرحم)

فهذه لا يَثْبُتُ لها أحكام الحيض والاستحاضة؛ فلا تمتنع عن الصَّلاة في أيِّ وقت، ويكون هذا الدم: دمٌ عِلَّةٌ وفساد.

أن يُعْلَمَ أنَّها من الممكن أن تحيض: فيكون حكمها حكم المُستَحَاضَةِ

سن اليأس عند المرأة:

يعرف على أنه انقطاع دم الحيض مدة سنة كاملة متواصلة. بعدها نقول: إن المرأة دخلت سن اليأس.

ويحدث بسبب توقف المبيضين عن افراز الهرمونات اللازمة لحدوث الحيض، وذلك بسبب تناقص عدد البويضات وصغرها وعدم استجابتها للهرمون المنتج من الغدة النخامية.

إذا حدث ذلك في سن الخمسين وما بعده سمي بسن اليأس الطبيعي الذي تمر به معظم النساء، أما إذا حدث قبل سن الأربعين، أو الخامسة والثلاثين فإنه يسمى سن اليأس المبكر، ولا يلزم مرور سنة كاملة على انقطاع الدم بل من الممكن الاستدلال عليه بتحليل الهرمونات في الدم. (قد يكون الخلل في المبيضين

بسبب التهاب غير واضح، أو بسبب تكوين أجسام مضادة أفرزها الجسم وتسببت في كسل مبكر للمبايض)

يجب التفريق بين الحالتين لأن طريقة العلاج تختلف وطبيعة الدم النازل في الحالتين تختلف هل هو دم حيض أو دم استحاضة؟

سن اليأس المبكر:

قد تعود الدورة إلى النزول على فترات متباعدة وبدون علاج، أو قد يضطر إلى إعطاء المرأة علاجا بالهرمونات البديلة بجرعات مساوية للهرمونات التي من المفترض أن تفرز من المبيضين لإنزالها ومحافظة على صحة المرأة العامة حتى تصل سن اليأس الطبيعي.

في هذه الحالة يعتبر الدم من الناحية الطبية دم حيض ويتبع أحكام الحيض والاستحاضة.

قد تسبق فترة دخول المرأة سن اليأس الطبيعي اضطراب في الدورة فإنها تعامل على أنه حيض، ولكن غير منتظم وتتبع أحكام الحيض والاستحاضة حتى ينقطع تماما مدة سنة كاملة حسب المتعارف عليه طبيا، وإذا أعطيت المرأة علاجا للتنظيم، يعتبر هذا الدم حيضا حتى تدخل سن الانقطاع الطبيعي الذي يمكن حدوثه حتى مع العلاج المنظم، أو إذا توقفت عن استخدامه عند بلوغها الخمسين لمعرفة دخولها سن اليأس.

أما في سن اليأس الطبيعي فإن عودة الدم يكون بسبب عدم انتظام في الهرمونات، أو بسبب التهاب في بطانة الرحم، أو وجود زوائد لحمية في بطانة الرحم، أو على عنق الرحم، أو بسبب وجود سرطانات في الجهاز التناسلي للمرأة، فيمكن اعتبار الدم استحاضة.

قد يضطر إلى إعطاء المرأة بعض الهرمونات البديلة التعويضية للتخفيف من أعراض سن اليأس المصاحبة، الجرعات عادة تكون صغيرة وبصفة مستمرة

وبالرغم من ذلك أحيانا يصاحبها نزول للدم قد يكون كثيرا، أو قليلا في بداية الاستخدام، لا يعتبر هذا دم حيض من الناحية الطبية لأنه سيختفي باستمرار العلاج والمداومة عليه.

الحمد لله رب العالمين.

أبيض

الطمث وتوقفه في مرحلة معينة

إعداد

الصيدلانية السريرية فخر بنت زهير الأيوبي

ماجستير صيدلة سريرية جامعة الملك سعود

أبيض

الورقة العلمية

الطمث وتوقفه في مرحلة معينة

مقدمتها الصيدلانية السريرية فخر بنت زهير الأيوبي

ماجستير صيدلة سريرية جامعة الملك سعود

Abstract:

Menopause is a normal physiologic event that ushers permanent cessation of menses. It is usually preceded by a period of irregularity in the cycle in women over ٤٥ years of age. Post-menopausal symptoms in the form of hot flashes can be troublesome

In the ١٩٨٠s replacement therapy for female hormones Estrogen and Progesterone was introduced in the hope of delaying menopause and of course to ameliorate its symptoms. Estrogen is the hormone responsible for pregnancy and preparation for that also prevent the accumulation of cholesterol which will decrease the cardiovascular events metabolic disease. Progesterone is the hormone responsible for using calcium and preventing osteoporosis. Even though this regimen helped the symptoms associated with menopause many of these patients developed malignancies and osteoporosis. Therefore it is no longer recommended and if deemed necessary a very short course is permissible under medical supervision.

Aging a natural process and interfering with it can lead to unfortunate situations. It is true women are protected by their hormones against ischemic heart disease. One menopause sets in their risk of cardiovascular events becomes similar to men.

It is important to share with you this piece of new information. Smoking is becoming fashionable among the young women.

Those young women who marry and delay having a family by taking birth control pills are a special group. They continue to smoke and that changes their hormonal balance making them as vulnerable as men for cardiovascular events.

Our discussion will cover the drugs used and the complications that can ensue it and what is the scientific rationale of such medication

ملخص الورقة البحثية

الحمد لله القائل «وقد خلقكم أطوارا» فالحياة - كما قال المولى - أطوار أو مراحل يمر بها الإنسان. وفي حديثي سأطرق إلى موضوع مهم يخص كل امرأة، وهو موضوع الطمث وتوقفه في مرحلة معينة، وأحب أن أنوه أن ربط ذلك باليأس ليس ممدوحا لأن المؤمن لا ييأس.

فتوقف الطمث بعد سن الخامسة والأربعين على الأغلب أمر اعتيادي قرره المولى عز وجل من الأزل، وحينها تدرك المرأة ذلك ثقل المعاناة من الأعراض التي يسببها هذا التوقف. وفي البداية تبدأ الأعراض باضطراب في الدورة ووقتها وشيئا فشيئا حتى تتوقف تماما. ويصحب ذلك شعور غير اعتيادي بالحرارة في الوجه تزول شيئا فشيئا. وسبب هذه التغيرات هو نقص تدريجي في الهورمونات الأنثوية؛ لذلك رأى الأطباء أن الدواء هو إعطاء هذه الهورمونات بوصفات طبية. وبدأ ذلك من الستينات الميلادية، وفي عقد الثمانينات الميلادية يبدو أن الأطباء عرفوا من الجرعات المطلوبة ماظنوا الشفاء من متلازمة ما بعد توقف الطمث قاب قوسين أو أدنى ولكنهم فوجئوا بأمراض لم تكن في الحسبان من جراء هذه الهورمونات مما جعلهم يعيدون النظر في ذلك العلاج ولا يعطى الآن إلا عند الحاجة القصوى ولأقصر وقت ممكن.

ولأهمية هذه المعلومة أضفتها إذ إنها من الموضوع لكنها تخص اللواتي في مقتبل العمر. عاد التدخين إلى ما كان عليه شعبية بين الجيل الجديد وأصبح مقبولا بين البنات أيضا. ونلاحظ أن الفتيات يؤخرن الحمل والولادة لسنوات بعد الزواج ويلجأن إلى أخذ حبوب منع الحمل. وتبين الدراسات المنشورة حديثا أنهن إذا لم يتوقفن عن التدخين يصبحن عرضة لأمراض الشريان التاجي كالرجال تماما.

وسيشمل النقاش مناقشة مفصلة للهورمونات البديلة ومخاطرها.

أبيض

المجاور الرئيسية التي تضمنتها الورقة البحثية

تعريف سن اليأس:

الإياس أو سن اليأس (Menopause) هو انقطاع دائم للخصوبة الإنجابية قبل نهاية العمر الطبيعي بقليل. وهذا المصطلح كان يستخدم في الأصل لوصف التغيرات التناسلية، حيث تكون نهاية الخصوبة تقليدياً فإن إنتاج الهرمونات الإنجابية، بما في ذلك هرمون الأستروجين، والبروجسترون والتستوستيرون يقل ويصبح غير منتظم تصل إلى الصفر خلال اثني عشر شهراً من آخر ظهور لدم الحيض، ويحدث عليها الانقطاع الدائم في الحيض أو الطمث. وقد توسع معنى كلمة الإياس أكثر في الآونة الأخيرة ليشير إلى الانقطاع الدائم لخصوبة الإناث بأعمار مختلفة ولأسباب عديدة.

أنواع سن اليأس:

هناك أربعة أنواع من سن اليأس وهي:

١- طبيعي: وهو الذي يحدث بطريقه تلقائية نظراً لوصول المبايض إلى حد معين لا تستطيع بعده أن تؤدي وظيفتها، وهذا ما يبدأ غالباً خلال الفترة من عمر ٤٠-٥٠ سنة.

٢- إياس مبكر: وهو ما يشير إلى حدوث توقف في وظائف المبيض قبل سن الأربعين.

٣- سن اليأس المتأخر: وهو ما يشير إلى توقف الدورة الشهرية بعد سن الخمسين.

٤- سن اليأس الاصطناعي: وفيه تتوقف المبايض عن أداء وظيفتها نتيجة لاستئصال المبايض أو نتيجة للعلاج الإشعاعي.

أسباب الإياس:

ويمكن النظر في أسباب الإياس من جهتين: التكميلي القريب (الميكانيكية)، أو النهائي (التكيف التطوري).

يحدث للعديد من النساء تغيرات جسدية ناتجة عن التقلبات الهرمونية. وأكثر الآثار المعروفة للإياس هو «هبة الحرارة» أو «التدفق الحراري»، وهي زيادة مؤقتة مفاجئة في درجة حرارة الجسم: إحساس «الهبة» «فهبة الحرارة» تحدث لارتفاع درجة حرارة الجسم بشكل مفاجئ لحظي تقريبا وتعود إلى طبيعتها ببطء أكثر. يمكن أن تصبح هبات الحرارة قوية لدرجة أنها يمكن أن ترفع درجة حرارة الجسم عدة درجات في فترة قصيرة جدا من الزمن، مما يؤدي إلى الشعور بالضعف والتعرق الشديد. وعلى الرغم من عدم راحة المرأة، فلا تعتبر هبات الحرارة ضارة من قبل الأطباء. ولكن يمكن أن تعالج هذه الهبات في محاولة لتخفيف آلامها الشديدة في بعض الحالات، وذلك باستخدام الهرمونات، أو أدوية مثبطات السيروتونين، أو باستخدام أدوية من دون وصفة طبية من الاستروجين النباتي والعلاجات العشبية.

الآثار الشائعة الأخرى التي يمكن أن تواجه خلال فترة ما حول الإياس تشمل تغيرات في المزاج، والأرق، والتعب، ومشكلات في الذاكرة. وحتى النساء اللواتي لا يعانين من أية آثار جسدية مزعجة في فترة ما حول الإياس - مع ذلك - قد يجدن أنفسهن يعانين من مشكلات نفسية ذات صلة بنظرة المجتمع إلى الشيخوخة. هذه القضايا يمكن علاجها طبيًا للتخفيف من أثرها الشامل على حياة المرأة.

قطاع واحد من البحوث التي أجريت مؤخرا يظهر أن مكملات الميلاتونين في النساء في فترة ما حول الإياس يمكن أن تؤدي إلى تحسن ملحوظ في وظيفة الغدة الدرقية، ومستويات موجهة الغدد التناسلية، فضلا عن استعادة الخصوبة والحيض ومنع الاكتئاب.

الأسباب التكميلية القريبة:

الإياس الطبيعي أو الفسيولوجي هو الذي يحدث كجزء من عملية الشيخوخة الطبيعية في المرأة. وذلك نتيجة للرتق النهائي لكل الخلايا البيضية في المبيضين تقريبا. يسبب هذا الرتق زيادة في مستويات الهرمون المنبه للجريب (FSH) الهرمون المُلَوِّت (LH) في الدم، كما يتناقص عدد الخلايا البيضية التي تستجيب لهذه الهرمونات ويقل إنتاج الاستروجين. هذا الانخفاض في إنتاج الإستروجين يؤدي إلى أعراض فترة ما حول الإياس من الهبات الحرارية، والأرق، وتغيرات المزاج، وكذلك هشاشة العظام في مرحلة ما بعد الإياس وضمور المهبل.

ومع ذلك، يمكن أن ينتج الإياس نتيجة سبب جراحي مثل استئصال البوق والمبيض ثنائي الجانب (إزالة المبيضين معا وقناتي فالوب أيضا) الذي هو في كثير من الأحيان وليس دائما، ما يكون مع استئصال الرحم. ويسمى انقطاع الحيض نتيجة لإزالة المبايض «الإياس الجراحي». وعادة ما يسبب الانخفاض المفاجئ والكامل في مستويات الهرمونات التناسلية أعراض متطرفة لانسحاب الهرمونات مثل الهبات الحرارية... الخ.

وكما ذكر في الأعلى، فإن إزالة الرحم، (استئصال الرحم)، في حد ذاته لا يسبب الإياس، على الرغم من أن الجراحة في الحوض يمكن أن تؤدي إلى حدوث إياس مبكر في كثير من الأحيان، ربما بسبب نقص إمدادات الدم إلى المبايض. لكن إزالة المبايض، يؤدي إلى «إياس جراحي» فوري وقوي، حتى لو ترك الرحم سليما.

ووجد أن تدخين السجائر يخفض سن الإياس بمقدار يصل إلى سنة واحدة، والنساء اللاتي تعرضن لاستئصال الرحم مع الحفاظ على المبايض يدخلن الإياس حوالي ٧, ٣ سنة مبكرا في المتوسط. ومع ذلك، فإن الإياس المبسر عموما (قبل سن ٤٠) يكون مجهول السبب.

الآثار المحتملة لفترة ما حول الإيلاس، وفترة الإيلاس الانتقالية:

تلك الآثار ترجع إلى انخفاض مستوى هرمون الاستروجين (على سبيل المثال: ضمور المهبل وجفاف الجلد) تظل موجودة حتى بعد مضي سنوات الإيلاس الانتقالية، ولكن العديد من الآثار التي تنتج عن التقلبات الشديدة في مستويات الهرمون (على سبيل المثال: الهبات الحرارية وتغيرات في المزاج) عادة ما تختفي أو تتحسن تحسناً ملحوظاً بمجرد اكتمال وقت فترة ما حول الإيلاس الانتقالية.

نقص الطاقة بوصفها أكثر الآثار حدوثاً وأما ويمكن أن تشمل الآثار أعراضاً أخرى مثل: الهبات الحرارية وخفقان القلب، وبعض الآثار النفسية مثل: الاكتئاب، والقلق، والتهيج وتقلبات مزاجية، ومشكلات في الذاكرة وعدم القدرة على التركيز، والآثار الضمورية مثل: جفاف المهبل وإلحاح التبول، التنميل، ربما تكون مرتبطة مباشرة مع انسحاب الهرمون.

آثار عدم الاستقرار الوعائي:

١- الهبات الحرارية أو التدفق الحراري، بما في ذلك تعرق ليلي، وفي عدد قليل من الناس، الهبات الباردة.

٢- زيادة خطر الإصابة بتصلب الشرايين.

٣- صداع نصفي.

آثار الضمور البولي التناسلي، والمعروف أيضاً بضمور المهبل

١- الآثار الهيكلية: قلة العظم وخطر هشاشة العظام النامية، آلام المفاصل، آلام في العضلات، آلام الظهر.

٢- آثار الجلدية والأنسجة اللينة: ضمور الثدي، ترقق الجلد، ويصبح أكثر جفافاً، انخفاض مرونة الجلد، تنميل، إحساس مثل وخز الإبر والدبابيس، وبشكل أكثر تحديداً مثل: زحف النمل فوق أو تحت الجلد.

٣- آثار نفسية: اضطراب المزاج، هياج إحساس بالتعب، فقدان الذاكرة، ومشكلات في التركيز، اكتئاب، أو قلق، اضطرابات النوم، وسوء نوعية النوم، النوم الخفيف، الأرق
العلاجات:

العلاج الهرموني (والمعروف أيضا العلاج بالهرمونات البديلة):

هناك عدة أنواع من العلاج بالهرمونات، مع تنوع الآثار الجانبية المحتملة. فالعلاج بالهرمونات البديلة، أو HRT، والمعروف في بريطانيا بالعلاج الهرموني، أو HR، ويبدو أن مثبطات استرداد السيروتونين المتخصصة، أو SSRIs هي أكثر المستحضرات الدوائية الفعالة تفريجا، بيد أن الآثار السلبية لنوع واحد من العلاج بالهرمونات البديلة (الاستروجين الخيلي مجتمعا مع البروجستين التخليقي) هي الآن موثقة توثيقا جيدا.

وبالإضافة إلى الراحة من الهبات الحرارية، فإن العلاج الهرموني لا يزال يشكل علاجا فعالا لمرض هشاشة العظام.

الفوائد من العلاج الهرموني: العلاج بالهرمونات البديلة، أو غيرها من العلاجات تفوق هذه المخاطر. أخذ أقل جرعة فعالة من الهرمونات لأقصر فترة ممكنة، وبسؤال أطبائهم عما إذا كان هناك أشكال معينة قد تحمل نسبة مخاطر أقل من الجلطات أو السرطان أكثر من غيرها.

وفي العلاج الهرموني، أو العلاج بالهرمونات البديلة، يتم إعطاء واحد، أو أكثر من هرمونات الاستروجين عادة بالاقتران مع البروجسترون (وأحيانا التستوستيرون)، ليس فقط للتعويض الجزئي عن فقدان الجسم لهذه الهرمونات، ولكن أيضا في محاولة للحفاظ على مستويات هذه الهرمونات في الجسم متلائمة أكثر بكثير مما هي عليه بطبيعة الحال في فترة ما حول الإياس.

وفي هؤلاء النساء اللاتي ليس لديهن الرحم (عادة ما يكون نتيجة لعملية استئصال سابقة للرحم) يكون الاستروجين وحده هو العلاج الهرموني المناسب. بينما النساء اللاتي لا يزلن لديهن رحم يحتجن إلى اتخاذ البروجسترون، بالإضافة إلى هرمون الاستروجين، من أجل ضمان ألا تبنى بطانة الرحم (المبطنة للرحم) أكثر من اللازم، وهو ما يمكن أن يمثل خطراً للإصابة بسرطان بطانة الرحم.

هرمونات الاستروجين الخيلية المقترنة هرمونات البديلة:

تحتوي هرمونات الاستروجين الخيلية المقترنة على جزيئات مقترنة إلى جماعات الجانب المحبة للماء (مثل الكبريتات) ويتم إنتاجها من بول إناث الخيول الحوامل (الأفراس). بريمارين (Premarin) مثالا ساطعا على هذا، إما وحده أو في بريمبرو (Prempro)، حيث يقترن مع البروجستين التخليقي، وأسيئات الميدروكسي بروجسترون. ومع ذلك فإن بريمارين، وخصوصا بريمبرو، يرتبط مع مخاطر صحية خطيرة.

وفي يناير/ كانون الثاني عام ٢٠٠٣، طلبت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية من وايت إضافة تحذير «الصندوق الأسود» لليبرمبرو ينص على:

تحذير :

ينبغي ألا يستخدم الاستروجين والبروجستين للوقاية من أمراض القلب والشرايين. وقد أثبتت مبادرة صحة المرأة (WHI) عن زيادة مخاطر احتشاء عضلة القلب والسكتة الدماغية وسرطانات الثدي الغازية، والصلوات الرئوية، وتجلط الدم في الأوردة العميقة في نساء ما بعد الإياس خلال الخمس سنوات من العلاج بهرمونات الاستروجين الخيلية المقترنة (٠, ٦٢٥ ملغ) مقرونة مع أسيئات الميدروكسي بروجسترون (٠, ٢ ملغ).

الآثار الضارة:

العلاج الهرموني بهرمونات الاستروجين هرمونات البديلة بعد الإياس قد يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب ويمنع مختلف جوانب الشيخوخة. ومع ذلك وجد أن النساء اللواتي خضعن للعلاج الهرموني قد تزيد خطر الإصابة بسرطان الثدي، وأمراض القلب، والسكتة الدماغية، ومرض الزهايمر عندهن. وعلى الرغم من هذه الزيادة في المخاطر كانت صغيرة إجمالاً، فإنها مرت على العتبات التي وضعت من قبل الباحثين مقدماً باعتبارها كافية أخلاقياً لوقف الدراسة.

أشكال أخرى من العلاج بالهرمونات:

الآثار السلبية البيولوجية للزينوإستروجين (xenoestrogens) والبروجستين التي كشفت عنها دراسات بريارين وبريمبرو ليست بالضرورة أن تعمم على جميع المكملات بالأشكال البشرية من الاستروجين والبروجسترون. وبسبب الجدل القائم حول العلاج الهرموني القائم على بريارين، فإن عدداً من الأطباء الآن ينقلون المرضى الذين يطلبون العلاج الهرموني لمساعدتهم خلال فترة ما حول الإياس، إلى منتجات هرمونية حيوية مطابقة.

استراس هو شكل من أشكال طليعة هرمون الاستروجين في الجسم البشري المعروف باسم استراديول، والتي قد تنتج منتجاته تأثيرات جانبية أقل من هرمونات الاستروجين الخيلية المقترنة بروميتريام هو البروجسترون الحيوي المطابق الذي يمكن استخدامه جنباً إلى جنب مع استراس.

ومع ذلك، فإن جميع العلاجات الهرمونية البديلة ربما لا تحمل بعض المخاطر الصحية، بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم والجلطات الدموية، وزيادة مخاطر سرطان الثدي والرحم. ويبدو أن النساء اللاتي تعرضن لاستئصال الرحم يتحملن علاج

هرمون الاستروجين فقط مع مخاطر أقل مما تنطبق على العلاج الهرموني المختلط لدى النساء اللاتي لا يزلن لديهن الرحم.

ويبدو أن الأدوية المضادة للنوبات (الصرع) جابابتين (نيورونتين) تأتي في المرتبة الثانية للعلاج بالهرمونات البديلة في تخفيف الهبات الحرارية.

وهناك مركبات وأدوية بديلة طبيعية حالياً في الأسواق، وهي إن أخذت بالجرعات المكتوبة على النشرة المرفقة معها فهي بإذن الله آمنة وكلها من مواد ونباتات طبيعية: (REMI FEMIN ،BLACK COHOSH ،ESTROVITE) - ST. JOHNS ،FLAXSEEDS ،ISOFLAVONES ،- NATURES WAY (GINKGO BILOBA ،GINSENG ،WART).

الاهتمام بالطعام، والإكثار من الأطعمة المحتوية على فول الصويا، وأخذ الكمية الكافية من الكالسيوم (١٠٠٠-١٥٠٠) ملجم، والكمية الكافية من فيتامين د (٤٠٠-٨٠٠) وحدة يومياً، وأيضاً فيتامين سي (٥٠٠) ملجم مرتين باليوم، وممارسة الرياضة، والإبقاء على علاقات اجتماعية جيدة دائماً، وأهم شيء الإيمان بأن الله حكمة في جميع الأمور، وبأنها فترة وستمر، فقد مرت بها أمهاتنا وجداتنا دون وجود هذه الأدوية أو غيرها، وختاماً أتمنى لك التوفيق والصحة الدائمة.

وبالله التوفيق.

ثانياً:

المحور النفسي

العوارض الصحية النفسية

من البلوغ إلى سن اليأس

وآثارها وسبل معالجتها

أبيض

المحتويات

- العوارض الصحية النفسية من البلوغ إلى سن اليأس وآثارها وسبل معالجتها:
الدكتورة ناهد محمد أمين أزهرى..... ٩٥
- العوارض الصحية النفسية من البلوغ إلى سن اليأس وآثارها وسبل معالجتها:
الدكتورة إيمان بنت عبد الكريم صالح أباحسين..... ١٤٣
- العوارض الصحية النفسية من البلوغ إلى سن اليأس وآثارها وسبل معالجتها:
الدكتورة براء بنت عبد الكريم عبد العزيز مازي..... ١٤٩

أبيض

العوارض الصحية النفسية من البلوغ إلى سن اليأس وآثارها وسبل معالجتها

إعداد

د. ناهد محمد أمين أزهرى

استشارية الطب النفسي بمدينة الملك عبد العزيز الطبية

أبيض

المقدمة

الحمد لله الذي خلق السموات والأرض وجعل الظلمات والنور والصلاة والسلام على المصطفى وآل بيته وصحبه أجمعين.

خلق الله آدم عليه السلام من طين وكرمه بأن خلقه بيديه جل وعلا وأسجد له ملائكته، ثم خصه بتعليمه ما لم يعلمه ملائكته فكان هذا تكريماً منه جل وعلا امتن به على بنى آدم في كتابه الكريم وكان من تمام نعمته أن خلق حواء ليسكن إليها ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (الروم: ٢١)، وفي الآية إشارة إلى أمرين:

الأول: السكن

وللسكن هنا إشارات لطيفة وليس هذا مجال تفصيلها إلا من ناحية ما يمس بحثنا، قال ابن القيم رحمه الله: وقد من الله سبحانه بها على عباده فقال: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ الآية فجعل المرأة سكناً للرجل يسكن إليه قلبه وجعل بينهما خالص الحب وهو المودة المقترنة بالرحمة (الجواب الكافي / ١٧٠)

والسكن يحتاج عادة إلى السعي الحثيث لإيجاده، ثم الاهتمام به ليكون مناسباً ثم العناية الدائمة به ليبقى لنا ناعماً وكذلك الحال مع المرأة.

الثاني: من أنفسكم أي من جنسكم ليكون أدمى للقرب والود ومنها البضعية فهذه المرأة بضعاً منك أيها الرجل مكانها بين الضلوع وإن أبعدها ذبلت بل وييسر، فقدر الله أن يكون الجنس البشري ذكر وأنثى، وميز كلاً منهما بخصائص تختلف عن غيره في طبيعته، وطاقته، وقدرة تحمله؛ وعليه فإن مهمة كل منهما تختلف عن الآخر بشكل متناسب، ومتناسق، فلم يكن ذلك اعتباراً؛ وإنما على

علم ودراية، ذلك هو الخالق سبحانه وتعالى: ﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ
الْخَبِيرُ﴾ (الملك: ١٤)

أما من ناحية التكليف فهما متساويان عند الله تعالى في الجزاء متى تساويا في العمل حتى لا يغتر الرجل بقوته، ورياسته على المرأة، فيظن أنه أقرب إلى الله منها، ولا تسيء المرأة الظن بنفسها فتتوهم أن جعل الرجل رئيسا عليها يقتضي أن يكون أرفع منزلة عند الله تعالى منها، وقد بين الله تعالى علة هذه المساواة بقوله: ﴿بَعْضُكُمْ مِنْ بَعْضٍ﴾ فالرجل مولود من المرأة، والمرأة مولودة من الرجل، فلا فرق في البشرية، ولا تفاضل بينهما إلا بالعمل والتقوى.

المرأة هذا المخلوق العجيب:

خلق الله المرأة بخصائص جسدية ونفسية تؤهلها للقيام بمهمتها على أكمل وجه، وقدر عليها أمورا جعلت لحياتها مراحل وأطوارا، وهذه المراحل العمرية في حياتها من طفولة وبلوغ وحمل وإرضاع وغيرها تسلك أنظمة دقيقة قد صنعها الله لتجعل كل مرحلة عمرية تمر بأحسن أحوالها ... حياة وتناسقا.

المرأة والمجتمع وعلاقتها بالرجل:

خلق الله الجنس البشري من ذكر وأنثى وقنن العلاقة بينهما وشرع الزواج للسكن وليكمل كل منهما الآخر ولإشباع الرغبات الفطرية كالميل والتكاثر. وقد اهتم الإسلام بتنظيم شؤون المرأة ككل وفي علاقتها بالرجل على وجه الخصوص وعلاقتها بالمجتمع والحياة بصفة عامة، ففي الكتاب والسنة تبيان واهتمام بمكانة المرأة ودورها وأثرها، ولكن في عصور الضعف الذي تعيشه الأمة والذي شمل المرأة فيما شمل من نكوص فتأثرت النظرة للمرأة نتيجة قراءة النصوص وتفسيرها بما يتفق مع عادات وتقاليد المجتمعات وبعض التوجهات الاجتماعية أو حتى الدخيلة.

وبالرغم من كل ما تنادي به الحضارة الغربية من مساواة وحقوق للمرأة وحقوق للأسرة والطفل فان الميزان الذي اختل في العلاقة بين الرجل والمرأة لن يستقر إلا بالعودة إلى مبادئ الشريعة ليعرف كل من الرجل والمرأة مكانته ومسؤوليته تجاه الآخر ويراقب الله في أداؤها وهذا أمر لا يقوم به الفقهاء فحسب وإنما تستنهض له الأمة إذ إن الأمر ليس شأن رجل وامرأة فحسب بل شأن مجتمع وأمة، فلا يخفى على ذي لب تأثير اختلال العلاقة والحدود وقلة الاحترام المتبادل على ارتفاع نسب الطلاق وتشتت الذرية وعلى ما يحصل في مجتمع إسلامي من العزل وتأخير النفقة والحرمان من الحضانة مما يشكل بؤراً من الآلام تقض سعادة المجتمع وتصل رائحتها إلى أنوف الشامتين والحاquدين فينسبوا كل خلل وظلم لديننا القويم وهو منه براء؛ لذا فإن بناء شخصية المرأة وإعدادها لدورها هو أمر مفصلي في بناء المجتمعات القوية المنيعة على الغي والانحراف، فهي في حاجة لأن تعرف ذاتها وتحترم كيانها وتعرف كيف تفرق بين هذه الاتجاهات الثلاثة:

- (١) الاتجاه الذي أفرزته ظروف التخلف والوعي غير السليم، وهو الاتجاه القائم على أساس الاستهانة بشخصية المرأة، وتغييب دورها الاجتماعي والإنساني، وهو الاتجاه المتوارث من التقاليد والأعراف الناشئة عن الجهل بالإسلام وظروف التسلط، واستعلاء الرجل، والتخلف الفكري.
- وهو ما قوى الاتجاه المادي في المجتمعات وجعل المرأة تفتتن به ولا تدري أنها فرت من جاهلية لترتمي لحضن جاهلية أقبح فرارا من الذل والنظرة الدونية.
- (٢) الاتجاه المادي: والذي تمثله الحضارة المادية الغربية، المنادي بالإباحية الجنسية وما تورثه من تدمير للعلاقات الأسرية، وإعادة الاضطهاد والظلم على المرأة ولكن في حلل خادعة، تحت شعار (حقوق المرأة) و(الحقوق الجنسية ...) الخ، والذي جعل المرأة ألعوبة وضحية من حيث لا تدري.

(٣) الاتجاه الإسلامي: وهو الاتجاه الذي رضيه لنا خالقنا والعليم بما يصلحنا فقد بين بأن الرجل والمرأة قد خلقا من نفس واحدة فهما متساويان في الكرامة الإنسانية، ونظّم العلاقة بين الرجل والمرأة على أساس الاحترام والتعاون في بناء المجتمع، وتنظيم العلاقات الجنسية لا على أساس إباحة جسد المرأة، والاستمتاع به، وهدم أسس الروابط الأسرية، كما يحدث في البلدان المتأثرة بتيّار الحضارة المادية، بل على أساس احترام إنسانية المرأة، ومنحها حقّها كإنسان له خصائصه وحقوقه، ومقوّمات شخصيته

المرأة والمرض النفسي:
ما الصحة؟

تعرف منظمة الصحة العالمية الصحة على أنها (جودة الحياة الجسدية والنفسية والاجتماعية والروحية، لا مجرد انعدام المرض أو العجز) وعليه فإن الصحة النفسية ليست مجرد غياب الاضطرابات النفسية، بل هي حالة من العافية والجدارة يستطيع فيها كل فرد إدراك إمكانياته الخاصة والتكيف مع حالات التوتر العادية والعمل بشكل منتج ومفيد والتأثير الإيجابي في مجتمعه.

مفهوم الصحة النفسية مكون من أربع عناصر:

(أولاً): إدراك الفرد لإمكانياته وما يملكه من ملكات ليصبح قادراً على التمييز وأكثر ثقة بنفسه ويشترك في صنع هذا الإدراك الأبوان، والمدرسة، والأنداد. فكلما أعطي الفرد نصيبه من اكتشاف ذاته والإيمان بقدراته مع عدم المقارنة والبعد عن الحسد كان المخرج أشخاصاً ناضجين ناجحين.

(ثانياً): قدرة الإنسان على التكيف مع ضغوط وكروب الحياة.

(ثالثاً): حب العمل والإنتاجية وتوخي الكفاءة. إن العمل بأمانة يريح الضمير ويجلب السعادة ويشعر المجتمع بالأمان فكما أعمل بكل أمانة وحب كذلك يعمل مجتمعي وهنا تظهر أهمية يقظة الضمير وأهمية التربية على مراقبة

الذات وتحمل المسؤولية وعلى الكسب الحلال وليس الكسب السريع ولا الكثير
ويقظة الضمير وراحته من أهم عوامل الصحة النفسية بل هي السعادة بعينها.

(رابعاً): تأثيره في مجتمعه ومن حوله

يجب الإنسان بفطرته أن يكون له أثر فيمن حوله ويربينا الإسلام على ذلك
بيان أثر الكلمة الطيبة والتبسم ويحثنا إلى إماطة الأذى، ثم يترقى بنا إلى نشر
العلم النافع والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر كل ذلك عكس ما تربي عليه
أجيالنا من الأنانية وحب الذات وعدم الاكتراث بالآخر وبالمنافع العامة.
ومن هنا يظهر كم هو تأثير غياب الأخلاق على المجتمع كافة وعلى الفرد
خاصة فكم من صحيح ظاهرياً يمثل مرضاً للمجتمع؛ لذا كان من المهم الأخذ
على يد السفيه والظالم لما له من تأثير سلبي على من حوله.

السعادة:

ما زال الإنسان وعلى مر العصور يبحث عن السعادة والصحة النفسية هي
مرادف لجودة الحياة والتي تعتبر مرادفاً للسعادة، ولا تأتي السعادة إلا بوجود
عنصرين هما:

التوازن: أي التوازن الكامل في تكوين الفرد بجوانبه البيولوجية والاجتماعية
والنفسية وتطلعاته الروحية.

الرضا: هو أسمى ما يصل إليه المسلم في حياته فالرضا عن الله والرضا بالله
هو السعادة بعينها، فيرضى الإنسان بما كتبه الله له (فمن رضي فله الرضا)، فلا
يسخط ولا يحسد ولا يندفع إلى الحرام لأجل تحقيق منفعة عاجلة فانية فيكون
كمن باع نفسه بثمن بخس.

إن المرض النفسي شأنه شأن أي مرض عضوي إلا أن الشكوى والأعراض
واختلال السلوك هو ما يجعل الناس لا تتقبل وجوده أو تعزیه إلى أسباب غيبية

مثل الحسد والسحر والمس مما يجعل المريض النفسى فى متاهة طويلة وآلام تزيد ما به من اضطراب. فتجده يُرقى من العين ويرمى بضعف الإيمان واليقين مما يؤثر على حياته العلمية والتعليمية.

وتتعرض المرأة للمرض النفسى كما يتعرض الرجل إلا أن هناك عوارض وأمراضاً نفسية تخص النساء ستتناولها هذه الورقة دون غيرها وقد اهتمت الدراسات بزيادة عدد المراجعات للعيادات النفسية والذي يشكل نسبة ٦٠٪ - ٧٠٪ من المترددين على العيادات النفسية، وعزت ذلك إلى عدة عوامل لتوجيه الباحثين للقيام بالأبحاث اللازمة لهذا الشأن بداية من عام ١٩٩٥م.

* هل هو التكوين البيولوجى ذو الإيقاع المتغير من طمث شهري إلى حمل إلى ولادة إلى رضاعة إلى انقطاع الطمث وما يصاحب هذه التغيرات من مظاهر فسيولوجية وانفعالية؟

* أم أن الوضع الاجتماعى للمرأة هو الذى يضعها تحت ضغوط مستمرة ومتعددة تؤدي فى النهاية إلى إصابتها بالعديد من الاضطرابات النفسية والعصبية والجسدية؟ ... ، فالمرأة مازالت حائرة ومذبذبة بين تيارات تدعو إلى وأدها نفسياً واجتماعياً وتيارات أخرى تدعو إلى انطلاقتها خارج ملابسها أحياناً، وخارج أنوثتها أحياناً أخرى، وحل ذلك بترسيخ الهوية الإسلامية فى المجتمعات بشكل عام و فى النساء بشكل خاص.

* أم أن المرأة أكثر قدرة على التعبير عن معاناتها النفسية وأكثر شجاعة فى طلب المساعدة الطبية فى حين يعجز الرجل عن التعبير ويخجل من طلب المساعدة؟

ويبين الجدول التالي تقسيمات الاضطرابات النفسية:

أمثلة	الاضطرابات النفسية
التخلف العقلي، قصور الانتباه وفرط الحركة	الاضطرابات عند الأطفال الرضع أولاً، أو في مرحلة الطفولة، أو المراهقة
مرض الزهايمر	الهذيان والخرف والسيان وغيرها من الاضطرابات الإدراكية
خلل في الغدة الدرقية، الإصابة بمرض الرعاش	الاضطرابات النفسية الناتجة عن أمراض جسدية
الكحول، تعاطي المخدرات	الاضطرابات المتعلقة بتعاطي المواد
الفصام	اضطرابات الذهن
الاكتئاب - اضطراب ثنائي القطب	اضطراب المزاج
اضطراب القلق العام واضطراب القلق الاجتماعي	اضطرابات القلق
توهم المرض شكاوى جسم نفسية	اضطرابات جسدية
اضطراب الهوية الجنسية	الاضطرابات المتعلقة بالجنس والهوية الجنسية
قهم عصبي، نهام عصبي	اضطرابات الأكل
الأرق	اضطرابات النوم
الشخصية النرجسية	اضطرابات الشخصية

بعض المعوقات التي تحول دون تلقي المرأة للعلاج ومنها:

(١) الصبر على المرض على أمل أن يتحسن مما يزيد في تفاقم الأعراض وشدتها.

(٢) عدم الإلمام بالأمراض النفسية، وزيادة ألم المريض ويأسه باعتبار الإصابة به ضعفاً في الإيمان وخللاً في الإرادة.

(٣) الخوف من وصمة المرض النفسي باعتبار كل مريض نفسي مجنوناً.

(٤) اللجوء للمعالجين الشعبيين والدجالين الذين يعزون معظم الأعراض إلى

مس الجن أو السحر أو الحسد. مما يزيد من الأحقاد بين الأهل والمعارف.

(٥) ظهور الكثير من الاضطرابات النفسية لدى المرأة في صورة أعراض

جسدية مما يجعلها تزور عدة أطباء قبل وصولها للطبيب النفسي.

(٦) بعض الاعتبارات الاجتماعية تجاه الاضطرابات النفسية، خاصة إذا

ارتبطت بشبهة الانحراف الأخلاقي مثل الإدمان واضطراب الشخصية وحالات

الهوس والفصام.

(٧) إمكانية تعرض المرأة للاستغلال، أو الابتزاز خلال مراحل العلاج.

(٨) عدم وجود أماكن علاجية كافية ومناسبة.

أولاً:

العوارض النفسية المصاحبة لفترة البلوغ
البلوغ والمرضى النفسي

تكون المرأة قبل البلوغ أقل عرضة للاضطرابات النفسية من الذكور في نفس السن، ولكن بعد البلوغ وفي مراحل نموها التالية نجدها تمثل أغلبية المراجعين للعيادات النفسية من حيث العدد، ومن حيث احتياجهم للرعاية النفسية، وقد بينت معظم الدراسات المجتمعية ازدياد نسبة بعض الاضطرابات النفسية لدى النساء وخاصة الاضطرابات النفسية البسيطة.

فتزداد نسبة الإصابة باضطرابات الأكل، والاكتئاب، والاضطرابات النفسجسمية، في حين أن اضطرابات الفصام، وإدمان الكحول والمخدرات تكون أكثر عند الرجال.

فعلى سبيل المثال فإن نسبة إصابة المرأة بالاكتئاب ضعفاً نسبة الرجال (٢:١)، أما في اضطراب الفصام (الشيزوفرنيا) نجد أنها أقل إصابة به مقارنة بالرجل إضافة إلى أن شدة المرض تكون أقل واستجابتها للعلاج تكون أفضل.

وتعتبر فترة ما بعد البلوغ وبداية الشباب هي فترة بداية معظم الأمراض النفسية عند الجنسين وخاصة المزمنة منها مثل الفصام، والاضطراب الوجداني، إلا أن هذا البحث - كما وجهت - معني بما يتصل بتأثيرات الطمث

وفيما يلي بعض العوارض المرتبطة بذلك

أولاً: متلازمة ما قبل الدورة (الحيض)

يُعتقد أن متلازمة ما قبل الحيض (أو ما قبل الطمث) على علاقة بتبدل مستويات الهرمونات خلال الدورة الشهرية. ولا تعاني جميع النساء من متلازمة

ما قبل الطمث، مع أن النسبة التي سجلت في الولايات المتحدة وصلت إلى ٨٠٪ إلا أن الأعراض تتفاوت بين النساء من حيث الشدة والنوعية، فممنهن من يعانين من أعراض خفيفة إلى شديدة في الأيام التي تسبق الحيض، بينما تعاني معظم النساء من أعراض طفيفة، أو متقطعة من مجمل أعراض هذه المتلازمة، وتؤثر الحالات الشديدة من متلازمة ما قبل الطمث في حياة المرأة. فمن الجدير بالذكر أن معظم الخلافات الزوجية وحالات عدم التوافق الزوجي والطلاق تكون في هذه المرحلة الحرجة بسبب ما تعانيه المرأة من حساسية وحدة الطبع وعدم إلمام الأزواج بما تمر به المرأة من أعراض في هذه الفترة.

تتضمن الأعراض ما يلي:

- تقلبات في المزاج.
- حدة في الطباع.
- بكاء بدون سبب مهم
- تذكر الأسي
- عدم الشعور بالأمان
- اكتئاب.
- صداع.
- انتفاخ في البطن.
- آلام جسدية.

توقيتها:

تزداد الأعراض سوءاً خلال النصف الثاني من الدورة الشهرية، ومن ثم تتلاشى وتزول بعد بدء الدورة التالية.

العلاج:

قد تستفيد بعض النساء من النصائح الصحيّة العامة، مثل اتباع نظام غذائي متوازن، والتقليل ما أمكن من تناول الكافيين، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

تتضمّن المعالجات الأخرى ما يلي:

- حبوب منع الحمل المشتركة (المحتوية على البروجستيرون والأستروجين).
- مضادات الاكتئاب: مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية SSRI
- قد تفيد المعالجة السلوكية المعرفية، حيث يقوم المعالج النفسي بمساعدة المرأة على اكتشاف التراكبات النفسية ومساعدتها على فهمها أو تخطيها، وإرشادها إلى الاستراتيجيات التي تساعد على تغيير السلوكيات السلبية إن وجدت.
- قد تكون المرأة مصابة باضطراب نفسي مثل القلق أو غيره وفي هذه الحالة لا تزول الأعراض بعد انتهاء الدورة الطمثية، ويدل ذلك على أنّ متلازمة ما قبل الطمث ليست المسؤولة عن تلك الأعراض.

ثانياً - اضطراب ما قبل الحيض PMDD

وهو عبارة عن تقلبات واضطرابات مزاجية قبل الدورة الشهرية تظهر بنسبة ٣ إلى ٩ في المئة من النساء اللواتي يعانين متلازمة ما قبل الطمث pms والتي تعانيها نسبة ٨٠ في المئة من النساء.

لا تشمل هذه الاضطرابات الجانب الجسدي وحده بل تشمل الجانب النفسي الذي يتأثر إلى حد كبير مما يسبب اضطرابات في الحياة اليومية وقد يتطلب الانقطاع عن العمل ويؤثر في توازن الشخصية، إضافة إلى الاضطراب النفسي والمزاجي.

الفرق بينها وبين متلازمة ما قبل الحيض:

إن اضطراب ما قبل الحيض يعتبر حالة مرضية بحتة تترافق مع اضطراب نفسي عصبي وتخضع لتصنيفات علمية تساعد في تشخيصها ومعالجتها. أما متلازمة ما قبل الطمث فهي حالة اضطراب جسدي ونفسي يسبب إزعاجاً للمرأة قبل الطمث، إلا أنه قد لا يؤدي إلى انقطاع في الحياة العملية أو إلى مرض.

الأعراض:

إن أعراض اضطراب ما قبل الحيض متنوعة من حيث حدتها وماهيتها ومستوى الإزعاج الذي تسببه وتزيد عن ١٥٠ عارضاً.

ويمكن تقسيم الأعراض المرضية في هذه الحالة إلى ثلاثة أنواع: تلك المرتبطة بالمزاج وتلك التي لها علاقة بالتركيز والإنتاجية والأعراض الجسدية.

الأعراض المرتبطة بالمزاج:

المزاجية والانفعالية وتقلبات المزاج والهمود وفقدان السيطرة على الأعصاب وتقلبات في الرغبة الجنسية والبكاء دون سبب والشراسة، وزيادة الشهية للطعام.

الأعراض المرتبطة بالتركيز:

الصعوبة في التركيز وقلة الفاعلية والإنتاجية في العمل والتشوش الذهني وضعف الذاكرة والقابلية للتعرض إلى الحوادث والانعزالية ونوبات الغضب.

الأعراض الجسدية:

التعب والاحتقان وآلام في الثديين وأوجاع الرأس والجسم وانتفاخ في البطن وحب الشباب والدوار وتسارع دقات القلب.

وقت ظهور الأعراض:

تظهر الأعراض عادةً في اليوم ١٣ أو ١٤ من الدورة الشهرية أي ما حول يوم الإباضة ومن المفترض أن تتوقف في اليوم الأول من الدورة الشهرية، وقد تظهر الأعراض لمرة واحدة وتختفي تماماً، وقد يكون ظهورها متفاوتاً في شهور دون أخرى وكذلك الحال في حدة الأعراض والتي قد تتفاوت من مرة لأخرى.

التشخيص:

من الضروري القيام بمراقبة دقيقة وتدوين اليوميات خلال ثلاث دورات متتالية لأن الأعراض قد تختلف بين شهر وآخر وهذا يرتبط بمقدار الإزعاج الذي تسببه الحالة ومدى تأثيرها على علاقاتها وعلى حياتها الأسرية والعملية.

وتجدر الإشارة على أنه لا توجد فحوص لتشخيص الحالة إنما يتم التشخيص من قبل الطبيب المتخصص.

الإجراءات التي يمكن اتخاذها للتخفيف من حدة الأعراض:

إن اضطراب ما قبل الحيض PMDD هو حالة مرضية دائماً تحتاج إلى تشخيص وعلاج إلا أن القيام بتغييرات في الحياة اليومية قد يساعد في التخفيف من بعض الأعراض.

١- التنبه للسلوكيات الخاطئة ووضع خطة لاستبدالها بسلوكيات مناسبة

٢- التخلص من الآلام التي تزيد من التوتر مثل الصداع والاحتقان.

٣- الحرص على تناول الأغذية الصحية والتقليل من الملح والمنبهات والامتناع عن التدخين.

٤- التشجيع على ممارسة الرياضة بشكل منتظم وليس عند ظهور الأعراض بحيث تكون جزءاً من البرنامج اليومي.

٥- الاستمتاع بهوايات مفيدة ومنتجة لتقليل التوتر وزيادة الفاعلية.

٦- النوم الهادئ.

٧- تجنب التعرض إلى حالات تثير التوتر وتجنب حل المشكلات المزعجة خلال هذه الفترة، وهذا ما يتوجب على الزوجين مراعاته خلال هذه الأيام بحيث يؤجل ما من شأنه إثارة أي نوع من أنواع تهديد الأمن للمرأة في هذه الفترة.

دلت إحدى الدراسات الحديثة على أن النساء اللاتي تعرضن للإيذاء الجسدي والمعنوي، أو للاغتصاب يكن أكثر عرضة للإصابة باضطراب ما قبل الحيض من غيرهن، ولعل في هذا تفسيراً لوجود هذا الاضطراب في هذه الفئة دون غيرهن مما لا يفسره الاضطراب الهرموني.

أهمية مرحلة البلوغ:

تمثل فترة البلوغ منعطفاً وعرافاً بالنسبة للوالدين والمنزل فضلاً عن البالغ نفسه. وقد يكون من المفيد أن يبدأ الوالدان الاستعداد لهذه الفترة قبل هذه المرحلة. حيث إن بناء شخصية الفتاة وإعدادها لدورها أمر مفصلي في بناء المجتمعات القوية المنبعا على الغي والانحراف.

وإعداد الفتاة يبدأ منذ الصغر وليس عند البلوغ، أو عندما تنحرف، فتربية البنات وما فيها من فضل وأجر إنما جعل ليدرك الأبوان قدر المهمة العظيمة التي يقومان بها وأثرها في تربية الأجيال وحفظ الأمة.

(١) تشكل القيم الإيمانية والقيم الأخلاقية اللبنة الأساسية التي يجب أن يُربى عليها النشأ، ويحرص المربون على غرسها مبكراً وتعاهدتها في كل المراحل العمرية، فيبدأ البناء في الطفولة بتربية الفتاة على محبة الله وتوجيهها إلى النظر إلى نعمه والتفكير في جمال ملكوته وكيفية أداء الشكر لله الموجد عز وجل، فعندما تنشأ على حب المنعم تكون نفسها مستعدة لطاعته وطلب مرضاته، ويجب عدم تخويف الأطفال من عذاب الله والنار في مرحلة البناء الأولية وهذا خطأ مشاهد ومنتشر ولا يعني هذا ألا يتعلم الطفل الخوف مقابل الرجاء وإنما المقصود عدم تهديد الطفل بذلك عبثاً.

(٢) بناء منظومة الأخلاق الإسلامية وهي إحدى أهم الأسس في المجال التربوي، فالقيم الإيمانية الصادقة تقود إلى قيم أخلاقية حسنة من احترام وتقدير الآخرين والحفاظ على الممتلكات.

(٣) تلبية احتياجات البنت النفسية من قبول وحب وحنان ومدح وتغاضي عن الخطأ، فالفتاة في حاجة لأن تعرف ذاتها وتحترم كيانها، وهذا الاحترام هو صمام الأمان ضد الخطأ والانحراف.

(٤) تعزيز الانتماء وترسيخ الهوية: وهو أمر في غاية الأهمية من حيث البناء الأساس للشخصية ومن حيث الوقاية من التغريب والضلال والانحراف الأخلاقي والعقدي.

(٥) تربية المسؤولة: وتشمل المسؤولية الشاملة فيما يعنيه الاستخلاف بشكل عام، ثم المسؤولية عن نفسها ودراستها وعن الأقوال والأفعال والمسؤولية عما يترتب من اتخاذها للقرارات. وهو أمر يغفل عنه المربون، إما حبا وتديلا، أو جهلاً منهم بالعواقب فتنشأ هشة مذنبذة الشخصية.
متطلبات الانتقال من مرحلة الطفولة إلى الرشد:

● الإعداد: يعتبر البلوغ بداية لمرحلة التكليف لذا يجب أن يبدأ الأهل والمدرسة في إعداد الفتاة لهذه المرحلة قبل وصولها لسن البلوغ ويكون الإعداد تدريجياً بدون تحويف وتهويل.

● أهمية تفهم الوالدين لاحتياجات الفتاة في هذه المرحلة: تحتاج الفتاة إلى جرعات كبيرة من العاطفة تتمثل في كلمات تقال ومشاعر تبث وأفعال تُترجم ذلك الحب والعطف. عندما ترتوي الفتاة معنوياً وتثق بأهلها، ستكون قادرة على أن تفهم أن النواهي ما هي إلا حماية لها، وتفهم أن الأوامر ما هي إلا عناية وتوجيه ومتابعة فلن تتأفف ولن تُعانَد.

● بناء علاقة صحيحة مع الفتاة: تبنى العلاقة على القبول والثقة والحوار والنقاش فالفتاة لا تكاد تفهم ما يجول في خواطر الكبار، ولماذا يتعاملون معها بهذا القدر من الريبة والخوف؟ كما تحتاج العلاقة بالفتاة إلى قدر كبير من الاتزان والتوازن بين الحزم واللين، حتى تكون العلاقة مستقرة تبنى شخصية متوازنة واثقة من نفسها بعيدة عن مواطن الريبة قريبة لرضى الرحمن.

أهمية بناء مفهوم التربية لدى الوالدين:

يعتقد كثير من الآباء والأمهات أن التربية وغرس السلوك إنما يتم من خلال الأمر والنهي، ومن خلال العقوبة والتأديب، وهذه وإن كانت وسيلة تربوية إلا أنها لا تمثل إلا جزءاً يسيراً من وسائل تعليم السلوك، بل الجزء الأخير في هذه العملية ذلك أن التربية مهمة مستمرة لا تتوقف عند زمن أو سن معين ولا عند

مستوى محدد من العلم والإدراك وما يهمننا في التربية هو الناتج والذي يتمثل في ثلاثية التكوين البشري من نضج فكري واستقرار نفسي، وراقي في السلوك والتعاملات.

وهذه بعض الوسائل التربوية:

● وضع الأنظمة الواضحة:

من الأمور التي يؤخرها الآباء إلى حين وصول الأبناء لمرحلة البلوغ هو وضع الضوابط والأنظمة للمنزل سواء فيما يخص النظام الداخلي والعلاقات بين أفراد الأسرة، أو ما يخص العلاقات والحدود خارج المنزل.

● إشاعة روح الحب والاحترام داخل المنزل:

لتحل محل الشقاق والخلافات بين الأبناء والتعود على حل الخلافات بشكل ودي وتقديم حسن الظن وليكن الشعاع الرحمة للصغير، والاحترام للكبير، وليس للجنس فلا يكون التفضيل والانتصار للولد على البنت، فليس من العدل أن يطلب من البنت الضعيفة أن تصبر على البذاءة والقسوة كونها بنت وهو ولد. بل يجب أن يُربى الولد على الشهامة وأن من الرجولة أن يعطف على أخواته ويصبر عليهن ويحميهن حتى من نفسه.

● أسلوب التغافل:

يعتبر هذا الأسلوب من أنجع الأساليب التربوية، حيث يعطي للفتاة فرصة لمراجعة سلوكها والأفكار التي دعته لتنهج السلوك الخاطئ. وهذا سيؤثر إيجاباً على نظرتها لذاتها ويحفظ لها احترامها.

● القدوة:

تعتبر التربية بالقدوة أفضل وسائل التربية وأكثرها كفاءة وفعالية. فالرسائل التي تصل لبناتنا من خلال سلوكياتنا اليومية أبلغ وأكثر أثراً وتأثيراً من الكلمات والنصائح التي تنمق وتعاد صباح مساء، «ولتنجح في تربية أبنائك ابدأ بتربية

نفسك» هذه المقولة الرائعة تختصر كل ما يقال عن أهمية القدوة في التربية، راقب أفكارك، قيمك، ردود أفعالك وقبلها نظرتك لنفسك ولابتك، فإن كنت تكذب، فكيف ستنتهي ابنتك عن الكذب، وإن كنت تغضب لأتفه الأمور فلا تعجب للنتائج القادم.

لا تربي ابنتك لتكون زوجة وتكرر ذلك على مسامعها ليل نهار فقد لا تتزوج.
لا تربيها لتكون أماً فقد تكون عاقراً أو تتزوج من عقيم.
لا تربيها لتعمل فقد لا تجد عملاً.

ربيها لترضي الله أولاً، عندها ستكون زوجة صالحة وأماً ناجحة ومواطنة مسؤولة.

● الحوار والإقناع:

إن أسلوب الحوار من أنجع الوسائل التربوية لبناء الشخصية السوية المرنة والواثقة. والحوار يعني أن تنصت وتناقش وتفهم لوجهات النظر الأخرى وبذلك يكون من السهل أن تغير كثيراً من قناعات ابنتك في عالم يضج بالفتن ويتهالك مع الانفتاح والحوار يحتاج إلى التفهم المغلف بالحب والصبر كما يحتاج إلى المرونة والتوازن وعدم تعجل النتائج.

أهمية دور الأب أو من ينوب عنه في حياة الفتاة:

قد لا يدرك بعض الآباء قدر المهمة العظيمة التي يقومون بها عند تربية بناتهم ويعتبرون أن دورهم التربوي للبنات ينحصر في توفير الملابس والمأكل والمال وفي وضع المحاذير والعقوبات؛ لكن البنت تحتاج إلى أبيها ليقوم بدوره التربوي الذي لا تستطيع الأم أن تقوم به، فتربية البنات عملية مشتركة بين الأب والأم لا يغني أحدهما عن الآخر فلكل دوره ومهمته.

فالأب يلعب دوراً تربوياً هاماً في استقامة حياة ابنته وتوازنها الداخلي، وإذا تقاعس الأب عن أداء الدور، أو كان غير متفهم له، أو غير مقدر لخطورته

سيكون هو معول الهدم الأول في حياة ابنته وسيحدث في داخلها فراغا عاطفياً. فالفتاة البالغة تعرف الجنس الآخر في أبيها الذي يجتزل في نظرها كل الرجال وعليه تبني مقياسها للحكم عليهم باقي حياتها. وكثيرات هن البنات اللاتي فشلن في التعامل مع أزواجهن نتيجة لخلل أحدثه الآباء.

أثر المجتمع على الفتاة:

تلعب التنشئة الاجتماعية دوراً مهماً في بلورة شخصية الفتاة واختياراتها واتجاهاتها، وفي المقابل فإن إهمال عملية التربية والتوجيه والإعداد الهادف ينشأ نباتاً عفويّاً تتحكّم به الظروف والمحيط والحوادث التي كثيراً ما تتسبّب بتشويه الشخصية وهدر الطاقات وإعاقة النمو الاجتماعي السوي، فيكون الناتج شخصية ضعيفة مهزوزة لا تتمكن من التعامل مع المجتمع والحوادث والمشكلات والفرص تعاملاً ناجحاً والنتيجة تكون بالمثل جيلاً ضعيفاً ومجتمعاً يسهل ابتلاعه.

إن تحول اهتمام المجتمع من المهم إلى الثانوي ومن الجوهر إلى المظهر يؤثر حتماً في عملية التربية وأثره على الفتيات يظهر في الاهتمام بالماديات والجري وراء المظاهر والموضات وعدم الصمود أمام المغريات والفتن التي تستهدفها وعلى هذا فإذا أردنا فتاة راشدة لا بد أن نوجد مجتمعاً راشداً؛ لأن الفتاة بنت مجتمعها وغراسه.

ثانياً:

العوارض النفسية التي تظهر على المرأة أثناء فترة الحمل

يعد الحمل حدثاً فسيولوجياً طبيعياً لكنه يحمل الكثير من التحديات والتغيرات الجسدية والعاطفية مما يجعل من حالة الحمل تجربة نفسية عاطفية يواجه فيها كلا الزوجين حالة من الخوف والتوقعات التي تتعلق بالأبوة وتحديد أسلوب التربية الخاص بهما.

التغيرات النفسية لدى الحامل:

تتعدد التغيرات النفسية التي قد تُعاني منها الحامل في فترات حملها المختلفة وقد تتداخل مع نمط الحياة اليومية والحياة الاجتماعية . إلا أنه ليس بالضرورة أن تعاني كل الحوامل مما سيرد في هذا المبحث بل إن الكثير من النساء لا يكدن يعرفن من تغيرات الحمل إلا التغيرات الجسدية الظاهرية لاغير، ويتم تصنيف العديد من التغيرات اعتماداً على تقدم أشهر الحمل.

أولاً: التغيرات المُصاحبة للثلث الأول من الحمل:

تستقبل جملة (أنت حامل) بفرحة وسعادة عند معظم الحوامل خاصة في الحمل الأول ولدى النساء اللاتي قد تأخر حملهن لسبب أو لآخر . إلا أنها قد تستقبل بامتعاض وخوف حين يكون الحمل غير مرغوب فيه، أو عندما يكون الزواج غير سعيد، أو على وشك الانهيار، وكذلك في حال كون الزوج غير متعاون . عندها تنشأ الحيرة التي قد تكون البذرة لترعرع الأمراض من قلق واكتئاب أو حتى نوبات الهلع، ففي هذه المرحلة تبدأ الحامل بالشعور ببعض التغيرات العاطفية والانفعالية، التي تختلف بين الحوامل وكذلك من حمل لآخر لدى المرأة نفسها ويعتمد ذلك على عوامل عديدة مثل الشخصية وما

تعرض له من إجهاد أو توتر ومن ناحية أخرى ما تتلقاه من دعم ممن حولها فمثلا قد تتسبب المواقف التي لم تكن تؤثر في الحامل قبل الحمل بيكائها في هذه الفترة، الحساسية والانفعال المفرط والمؤثر على علاقاتها. الخوف من الإجهاض والشك في قدراتها على تحمل المسؤولية.

تنعكس العلاقات الأسرية السيئة، وما يرتبط بها من صراعات بين الزوجين على الحالة الصحية للجنين، أيضا يتوقف اتجاه المرأة الحامل نحو حملها على حالتها الانفعالية أثناء الحمل. إذ يلاحظ أن المرأة التي تكره أن تكون حاملاً لمعاناتها من زوجها، تكون أكثر تعرضاً للاضطراب الانفعالي الذي يصاحبه في العادة نوع من الغثيان والتقيؤ.

يعتري الحامل في هذه المرحلة الكثير من القلق نتيجة:

- (١) تأثير ارتفاع هرمونات الحمل
 - (٢) الخوف من تغير المظهر
 - (٣) الخوف من عدم اهليتها للأمومة
 - (٤) الخوف من الإجهاض وتشوه الجنين
- إلا أن هناك أموراً كثيرة تحكم هذه المخاوف منها:

- (١) استقرار الزواج
- (٢) الود المتبادل بين الزوجين
- (٣) الاستعداد والتقبل النفسي للحمل
- (٤) الضغوطات التي تعيشها الحامل

ثانياً: التغيرات المصاحبة للثلث الثاني من الحمل: بداية الإحساس بحركة

الجنين:

في هذه الأشهر تتمتع الحامل بمزاج لطيف حيث يبدأ الخوف من الإجهاض بالتلاشي واختفاء أعراض الوحم. تمثل هذه المرحلة قمة الأحداث العاطفية في

حياة المرأة الحامل نظراً لبدء جنينها بالحركة، ويزداد اعتماد المرأة في الثلث الثاني على شريكها نظراً لازدياد احتياجاتها العاطفية ورغبتها اشراكه في الحدث المثير.

ثالثاً: التغيرات المصاحبة للثلث الثالث من الحمل: مرحلة الترقب:

في هذا المرحلة الجوهرية تبدأ الحامل بالتحضير لولادة طفلها عاطفياً وفيزيائياً، ومع قرب وقت الولادة تبدأ المخاوف من عملية الولادة والمخاض والقلق على الطفل وصحته، والشك في قدراتها على تحمل المسؤولية والخوف من مواجهة الأمومة فتكثر الأحلام التي تعكس هذه المخاوف.

تحتاج المرأة في هذه المرحلة إلى المزيد من الاهتمام من الزوج كما أنها بحاجة إلى المزيد من التشجيع فيما يتعلق بمظهرها الخارجي مما يزيد من ثقتها بنفسها وتزداد حاجة الحامل للراحة الجسدية في هذه المرحلة التي وجد أنها تساعد في تحسن حالتها النفسية، إلا أن ما سبق لا يعني بالضرورة بأن جميع السيدات سوف يعانين من هذه الأعراض أثناء فترة الحمل فلدى الكثير من السيدات الحوامل قد تمر فترة الحمل دون أعراض نفسية أو مشكلات أو مخاوف.

صناعة الأمومة:

إن كل ما ينشأ من تغيرات في الحمل والتي تهيأ في ظاهرها الوعاء والسقاء للطفل إلا أن وظيفتها الأسمى هي الإعداد للمرحلة الجديدة الأكثر أمداً وامتداداً في حياة المرأة ألا وهي الأمومة.

صناعة الأمومة ذلك الحدث الذي يهز كيان المرأة نفسياً ومعنوياً ويتم على مدى تسعة أشهر في أحوال وأطوار تمر فيها نفسية الحامل، استجابة للمتغيرات الفسيولوجية وإعلاناً وإعداداً لبداية خلق جديد.

تلك الأمومة التي هي هبة الرحمن للبشرية جمعاء لتجعل في الأمهات هذه القدرات الهائلة على الرعاية والحنان والحب غير المشروط إضافة للتضحيات التي سطرت وما زالت تسطر في عظم العطاء الذي لا يحتاج للرقابة ولا ينتظر أي

مقابل، وإن كانت فترة الحمل تعد المرأة لهد الدور العظيم فهي وبكل ملابساتها تعد الرجل لدوره كأب.

لا شك أن التغيرات العصرية في حياة المرأة عموماً، والتزامات المرأة العلمية والعملية، وتعدد أدوارها ونشاطاتها قد تسببت في ارتفاع نسبة القلق عند الكثير من الحوامل، وزادت من حالات الخوف والهلع عند أخريات. مما جعل أمر الحمل عند البعض من النوازل الشاقة والأحداث الصعبة التي تحتاج إلى إعدادات كبيرة.

الاضطرابات النفسية في فترة الحمل:

يمكن للحامل أن تصاب بأي اضطراب نفسي، ولكن هناك بعض الاضطرابات المرتبطة بفترة الحمل، وغالباً ما تكون هذه الاضطرابات نتيجة التغيرات الهرمونية في فترة الحمل، والتي تؤثر في كيمياء الجسم عموماً وفي كيمياء المخ على وجه الخصوص، وتعيد ضبط بعض المراكز في منطقة «ما تحت المهاد» (Hypothalamus) فتؤثر في الشهية لبعض الأطعمة وتشتت مراكز القياء خاصة في فترة الصباح. ومن هذه الاضطرابات ما يلي:

بيكا (Pica): في هذه الحالة تميل المرأة لأكل بعض المواد غير المعتادة مثل: الطين، والنشا، والرمل، والطباشير، وغيرها.

وتزيد هذه الحالة في بعض المجتمعات خاصة في المجتمعات الريفية الفقيرة. الوحم: وهو رغبة الحامل لبعض الأنواع من الأطعمة، وعزوفها عن أطعمة أخرى.

الحمل الكاذب (Pseudocyesis):

هو حالة نادرة تحدث في بعض النساء العقيبات نتيجة للرغبة القوية للحمل وتعتبر هذه الحالة أحد الأدلة على قوة تأثير العوامل النفسية على الحالة الجسدية حيث تحدث تغيرات فسيولوجية استجابة لرغبات داخلية. وهي تصنف ضمن

الاضطرابات النفس جسمية (Psychosomatic) أو الاضطرابات التحويلية (Conversion disorders)، وتحتاج المصابة للعلاج بواسطة معالج نفسي وطبيب نساء وتوليد حيث يتم عمل تحليل للحمل وعرضه على المريضة مع تدعيمها نفسياً، وهنا تبدأ الأعراض الكاذبة للحمل في الاختفاء تدريجياً، مع استمرار المساندة النفسية للمريضة وربطها بالواقع ومساعدتها على احتماله.

القيء أثناء الحمل:

من الطبيعي في الشهور الأولى للحمل أن تشعر المرأة في الصباح بنوع من الغثيان وأحياناً القيء وهو ما يطلق عليه «علة الصباح Morning sickness» وهو حالة طبيعية تنتج من التغيرات الهرمونية وما يتبعها من تغيرات كيميائية أخرى تحدث استشارة في مراكز القيء وهي غالباً لا تحتاج لعلاج.

أما في قليل من الحالات فإن القيء يصبح مستمراً في الصباح والمساء ويستمر أيضاً بعد انتهاء الشهور الأولى للحمل مما يؤدي إلى حالة من الجفاف وفقد الوزن وتغير في التوازن الكيميائي في الجسم وهذه الحالة تعرف باسم «Hyperemesis Gravidarum»، وهي حالة تحتاج لتدخل طبي لأنها تؤثر

على سلامة الأم وسلامة الجنين

اكتئاب الحمل: (PND- Pre Natal Depression)

اكتئاب الحمل حالة مرضية تنشأ خلال فترة الحمل ليس لها وقت معين، فقد تكون في بداية الحمل أو في وسطه أو في آخره، وتزداد حدته مع تقدم الحمل، وقد يبدأ بشكل مفاجئ وبشدة غير متوقعة، وهو يصيب واحدة من كل ثمان (٨) من الحوامل. لذا يعلق كثير من الباحثين على أن فحوصات السكر للحوامل تعاد في كل زيارة مع أن نسبة حدوثه لا يتعدى ٥٪. بينما لا يتم طلب اختبارات للاكتئاب فضلاً عن سؤال المرأة أو زوجها عن أعراض اكتئاب الحمل والذي نسبة حدوثه تزيد عن ١٤٪ بين الحوامل. كما أن تأثيرات اكتئاب الحمل لا تقتصر على الحامل

فقط، بل تتعداها إلى أسرتها، وبشكل واضح على زوجها بينما يمتد الأثر السلبي الكبير على الأطفال.

أعراض اكتئاب الحمل:

- (١) الإحساس بالحزن.
- (٢) فقدان الأمل.
- (٣) الإحساس بالتعب والإرهاق.
- (٤) عدم القدرة على التحمل والتكيف.
- (٥) فقدان الثقة بالنفس.
- (٦) تغير في الشهية للأكل بالزيادة أو النقصان.
- (٧) تغير في النوم بالزيادة أو النقصان.
- (٨) البكاء والإحساس بالذنب.
- (٩) التفكير في الموت أو الانتحار.
- (١٠) ضعف القدرة على التركيز.

عوامل تزيد من نسبة إصابة المرأة باكتئاب الحمل:

- (١) تاريخ إصابة سابقة للحامل بالاكتئاب خلال الحمل، أو مرحلة النفاس.
- (٢) تاريخ إصابة أحد أفراد الأسرة بالاكتئاب.
- (٣) التعرض للعنف من قبل الزوج.
- (٤) الفقر.
- (٥) غياب الدعم النفسي.
- (٦) التزامن مع مشكلات زوجية أو عائلية.
- (٧) المرور بأحداث مؤلمة أثناء الحمل (وفاة قريب).

الأثر السلبي للاكتئاب على صحة الحامل:

- (١) كثرة المتاعب الصحية والأمراض الجسدية.

(٢) زيادة الوزن.

(٣) إهمال العناية بالصحة.

اضطراب القلق:

يعتبر القلق أحد أهم المسببات لاكتئاب ما بعد الولادة. وتذكر الكتب العلمية المختصة أن ٣٠٪ من النساء الحوامل يعانين من بعض أعراض القلق أثناء الحمل، بينما نسبة بسيطة تتراوح ما بين ٢٪ إلى ٧٪ هي التي تحتاج إلى التدخل العلاجي. تأثير نفسية الحامل على الجنين:

أثبتت الدراسات أن إصابة الحامل بالأمراض النفسية وتعرضها للضغوط يؤثر سلباً على الجنين. كما أثبتت الأبحاث أن العوامل الوراثية ليست هي فقط ما يحدد الطباع المزاجية للطفل، ولكن الأهم هي البيئة التي توفرها الأم لجنينها وهو ما زال في رحمها.

فالأم قد لوحظ أنه عند تعرضها لضغط نفسي، أو قلق، أو اكتئاب، فإن حركة الجنين تصبح أكثر نشاطاً وأقل استقراراً، وكلما زاد الضغط النفسي كلما أصبحت حركة الجنين أقل استقراراً؛ لأنه بدلاً من أن يهناً بنوم هادئ وآمن تقوم هرمونات التوتر التي تدخل له من خلال الرحم بإزعاجه وأن الضغط النفسي الزائد يمكن أن يسبب إجهاضاً متكرراً دون سبب عضوي واضح، أو يسبب ولادة قبل الأوان.

وهذه بعض التأثيرات على الجنين:

- جسدياً- صغر حجم الجنين عند الولادة
- نفسياً- تأخر في النمو الإدراكي وضعف التركيز
- تأخر تطور قدرات النطق عند الإناث
- عسر القراءة والفصام لدى الذكور
- سلوكياً - البكاء فرط الحركة

ضعف الارتباط بالأأم وما يسببه من الخوف ونقص في مواجهة صعوبات
متاعب الحياة طيباً - طفح جلدي، ربو-، وقد يمتد الأثر إلى ما بعد الطفولة فعند
البالغين تزداد نسبة الإصابة بأمراض القلب والشرابين.

تأثير العنف على المرأة:

كلما أظنت الجاهلية عمقا عانت المرأة بصفة خاصة لذا كانت وصية المصطفى
ﷺ بالنساء من آخر وصاياه لهذه الأمة التي أنيطت بها مهمة الاستخلاف
وكرمت بالخيرية . ففلاح الأمم وحضارتها تنطلق من المحاضن المكرمة المتعافية،
والعكس بالعكس لذا جعلت الخيرية في هذا الموضع؛ لتكون أساسات التصور
الذكوري الذي إن اختلف ميزانه اختلفت قوى الأمة (خيركم لأهله وأنا خيركم
لأهلي)، وعندما انصرف الرجال عن هذه القاعدة أطلت الجاهلية من كل حذب
وصوب، فالناظر للفئة التي ارتمت في أحضان العلمانية من بناتنا ونادت بالتححرر
سيجد أن معظمهن من المعفونات والمظلومات فررن من جحيم إلى جحيم وإن بدا
في ظاهره خادع براق. كرهن كل ما له صلة بالدين وكن معولاً في يد الأعداء.
يحمل الوزر معهن كل من ظلمها كإبنة وزوجة وعقها كأم وكل من أفتى بدون
معرفة الملابسات ومن قضى بدون تحقق وتمحيص والعنف ضد المرأة نوعان
العنف الجسدي والعنف المعنوي.

العنف الجسدي:

والذي يمارس في بلاد الإسلام في فترة الضعف والبعد عن تعاليم الدين
القيوم كما أنه ما زال يمارس في الدول التي تنادي بحقوق المرأة فهناك نسبة كبيرة
من النساء في الدول المتقدمة (٥٠ - ٧٠٪) يتعرضن للضرب من أزواجهن
بدرجات مختلفة يصل بعضها إلى الموت أحياناً، ولا ريب ففي ظل الجاهلية أياً
كان نوعها وزمانها تعاني المرأة أشد المعاناة.

وقد أثرت الكثير من الشبهات والجدل حول مسألة ضرب المرأة في الإسلام . إلا أن الإيمان بأن هذا الدين هو الذي ارتضاه الله العليم الحكيم لعباده وهو سبحانه خالقهم وأعلم بما يصلحهم وأعلم باختلاف نفوسهم وما يصلحها فجاء الضرب كآخر حلول الإصلاح ولم يُشرع للإهانة أو التشويه والانتقام وهي مسألة قد حسمها الشرع وقننها، وإذا كان رسول الله ﷺ قد نهى عن الضرب «لا تضربوا إماء الله» إلا أنه أباحه للضرورة ووضع له حدوداً فقال ﷺ: «ضرباً غير مبرح»، وقد سأل عطاء ابن عباس: ما الضرب غير المبرح؟ فقال بالسواك ونحوه.

العنف النفسي:

وهو الأكثر انتشاراً والأقل وضوحاً لذا فهو يسمى العنف الخفي وهو يتمثل في الإهمال والتجاهل والتحقير والإلغاء والقهر والاستعباد والعناد والمكيدة من جانب الزوج، وهذا العنف السلبي يكمن وراء الكثير من الاضطرابات النفسجسمية، واضطرابات الجسدية لدى المرأة ومن ثم الاكتئاب فكما هو معروف أن الزواج يعتبر أحد عوامل إصابة المرأة بالاكتئاب لما تلاقيه من هذا النوع من العنف الخفي المتعدد المظاهر.

وهذه بعض آثار العنف على المرأة الحامل:

- (١) إسقاط الحمل.
- (٢) الحمل خارج الرحم.
- (٣) الولادة المبكرة.
- (٤) صغر حجم الجنين.
- (٥) وفاة الجنين داخل الرحم.

(٦) تغير السلوكيات الصحية عند الحامل وذلك بعدم اهتمامها بزيارات متابعة الحمل، والإهمال في صحتها مما يؤثر سلباً على سير الحمل وعلى صحة الجنين.

تأثير المرض النفسي على الأسرة:

الحمل إعلان بانطلاق الأسرة والتي تشكل باعتبارها نواة المجتمع مركز بناء الهوية الذاتية وتأسيس الصحة النفسية للأبناء وبناء المنظومة القيمية والأخلاقية. فبمقدار صحة الأسر وتماسك أفرادها واحترامهم لبعضهم داخل أسرهم تكون قوة المجتمعات ومثانة نسيجها وتعافيه؛ لذا وجب الاهتمام بالزوجين قطبي الأسرة الرئيسين وإرشادهما إلى أهمية تماسك الأسرة وقوتها في سلامة الأطفال وكذلك تدريبهما وتوجيههما في الأمور التربوية لكل مرحلة عمرية، وتعتبر الأم مركز الدائرة في الأسرة ومولد العطاء والحب فيها، فحين تصاب الأم بمرض نفسي فإن ذلك يؤثر على الأسرة بأكملها إذ إن النبع الفياض والقوة الضامة والحلقة الرابطة قد اهتزت، فكيف تقوم بالرعاية أمّ قد تعطلت قدراتها بالاكْتئاب؟ أو كيف تربي من اضطرت بصيرتها نتيجة إصابتها بالفصام؟ لذلك فإن إصابة الأم بالمرض النفسي يعد كارثة متعددة الأبعاد تستدعي رعايتها في المقام الأول بسرعة وفاعلية مع توفير الرعاية لأفراد أسرتها الذين افتقدوا قلب الأم وروحها ويدها الحانية.

ليست الأسرة السعيدة هي أسرة بلا أزمات، فهذه الأسرة بذلك الوصف لا وجود لها في واقع الحياة.. وإنما الأسرة السعيدة هي تلك الأسرة التي تملك فلسفة لاحتواء الأزمات، وذلك من خلال البحث عن جذور هذه الأزمات.. ثم تحديد المرجعية التي ننظر من خلالها إلى تلك الأزمات، إن جزءاً كبيراً من أزماتنا يكون بسببهما: عدم اكتشاف جذور الأزمات، وعدم تحديد المرجعية.

الحاجات النفسية للحامل:

في هذه الفترة من عمر المرأة التي تسمى بسن الإنجاب والتي يجب أن تتفرغ فيها المرأة للحمل والإرضاع وتتهيأ لتربية الجيل الطموح تُشغل المرأة عادة وتنشغل بإكمال الدراسة وإعداد الأبحاث والمنافسة والتشوف للإنجاز والبحث عن عمل مما يشغل الأم عن مهمتها الأساس ويساهم في إرهاقها جسدياً ونفسياً ومعنوياً فتصبح رهينة الضغوط مشتتة الفكر مرهقة الجسد.

والحمل ظاهرة كبيرة في جسم المرأة تشمل كل أجهزة الجسم بلا استثناء. إلا أن هذه الظاهرة قد تكون ضئيلة أمام التغيرات النفسية والمعنوية، ومنها ما ذكرنا أنفاً من صناعة الأمومة مما يجعل المرأة في قلق وتحير مما ستواجهه مقابل قدراتها؛ لذا تحتاج الحامل إلى رعاية خاصة تتمثل في توفر:

(١) الأمان النفسي والمادي لها ولطفلها.

(٢) الرعاية النفسية والصحية.

(٣) الاهتمام وتخفيف المخاوف والمشاعر السلبية وإشعارها بالمشاركة.

(٤) تخفيف الأعباء وتقليل الجهد البدني والذهني.

(٥) الحاجة إلى التدريب على مهام الأمومة وطرق تربية الأطفال فغالبا ما

يقضي الزوجان وقتها في اختيار اسم الجنين، أو التنبؤ بجنسه، أو توفير

مستلزماته في الوقت الذي يجب عليها أن يستعدا لمرحلة العطاء في التربية وتحمل

المسؤولية.

أبيض

ثالثاً:

العوارض النفسية التي تصيب المرأة في فترة النفاس

تبدأ فترة النفاس بعد الولادة مباشرة وهناك خلاف في مدتها وهي تأتي بعد حدث عظيم في الكون بولادة إنسان والذي يعتبر حدثاً ساراً ومناسبة مبهجة إلا أن هذا الحدث قد لا يخلو من صعوبات أو مضاعفات في عملية الولادة كوضع الجنين في الرحم، أو نزول المشيمة، أو تعرض الجنين لما يهدد حياته وما تعانيه الأم من مخاوف وقلق ناهيك عما قد يعرض لها من مضاعفات لأسباب عديدة ليس هذا مجال تفصيلها

(١) كدر ما بعد الولادة:

وهو تغيرات نفسية تصيب ٧٥٪ من الأمهات بعد الولادة، يكاد يكون طبيعياً ويمر بسلام بدون أن يلاحظ.

أعراضه:

تأرجح في المزاج - حدة الطبع - الحزن الطفيف والبكاء - التعب والإرهاق - إحساس بعدم الكفاءة والخوف من مهام الأمومة.

تبدأ الأعراض في الظهور في اليوم الثالث أو الخامس بعد الولادة وتستمر لفترة تتراوح ما بين ٣-٧ أيام، وعندما تبدأ الهرمونات للوصول إلى حالة الاستقرار عندها تخف الأعراض تدريجياً وتختفي تماماً في غضون أيام قليلة.

كيفية التعامل مع الأم:

تحتاج الأم في تلك المرحلة إلى الدعم والعطف بالتعامل اللطيف والبعث عن التوبيخ والتقليل من شأن ما تشعر به إذ إن تلك الأعراض ليست مفتعلة وليست تحت سيطرة الأم فهي انعكاس للتأرجح في مستوى الهرمونات.

ولذا نجد في عادات الشعوب وثقافتها بعض المظاهر التي نشأت لتسلي الأم وتشيع عليها البهجة من توافد الأقارب للتهنئة بالمولود أو بالسلامة، وتقديم الهدايا والاجتماع للعقيقة. كما أن دور الأب يجب أن يكون حاضرًا بمشاركتها الفرحة وتفقد احتياجاتها المعنوية والمادية.

٢- اكتئاب ما بعد الولادة:

يعتبر هذا النوع من الاكتئاب مرضاً ويحتاج إلى علاج ورعاية خاصة للأم المريضة ومراعاة نفسياتها أكثر من الكدر السابق ذكره، لما له من تأثيرات على الطفل والأسرة ككل.

تتراوح نسبة الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة من ١٠٪ - ٢٠٪ من النساء بعد الولادة وبعد الإجهاض، وقد يبدأ في أي وقت في السنة الأولى بعد الولادة.

العوامل المساهمة في حدوث اكتئاب ما بعد الولادة:

● اضطراب في مستوى الهرمونات: حيث يعتبر أعظم تغير في هرمونات الجسم يحدث في جسم الإنسان على الإطلاق.

● الولادة نفسها تعتبر حدثاً عظيماً وتحولاً كبيراً في حياة المرأة، ناهيك عما يصاحبها من ضعف في جسدها. إضافة إلى زيادة الشعور بالمسؤولية الجديدة فإنها إذا تزامنت مع انعدام الخبرة وقلة الدراية أو زيادة الضغوط أو حدوث صدمات أو عدم الإحساس بالأمان على نفسها أو على طفلها فإن المرأة غالباً ما تكون ضعيفة في هذه الفترة الحرجة فتكون أكثر قابلية للإصابة بالاكتئاب.

● عدم إدراك الزوج لحقيقة خطورة هذه المرحلة حين يلمس التغير في نفسية الزوجة، أو يلاحظ شرودها الفكري فهو يريد منها أن تكون كعهدها السابق. كما أنه قد يشعر بالغيرة أو الإحساس بالفقد ويصبح ناقماً عصبي المزاج كثير اللوم، حين يشعر بشدة اهتمامها بالطفل والتقصير في شؤونه.

● وجود المشكلات الزوجية وتفاقمها مع زيادة أعباء الأم ومتطلبات الطفل.

- ضغوطات الحياة في هذه الفترة وخاصة ما يتعلق بالفقد وكذلك ضغوط العمل والدراسة تعد عاملاً من عوامل الإصابة بالاكتئاب وتزيد حدتها مع زيادة متطلبات الطفل وضعف جسدها بعد الولادة.
- الإرهاق والسهر المتواصل ونقص فيتامين (ب)، كلها من عوامل الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة.

العلاج:

- (١) تحتاج معظم المصابات بالاكتئاب إلى علاج دوائي يصرف من قبل الطبيب النفسي يراعى في اختياره عدم تعارضه مع الرضاعة الطبيعية التي تساهم أيضاً في تحسن الحالة.
 - (٢) وقد أثبتت الدراسات استجابة الكثير من هذه الحالات لمضادات الاكتئاب التي تعمل على السيروتونين.
 - (٣) العلاج الإدراكي السلوكي ويبدأ بعد استجابة الأم للدواء ويعمل على تحصين الأم من تكرار الإصابة بالاكتئاب.
- تأثير الاكتئاب على الطفل:

- من أعراض الاكتئاب ضعف رغبة الأم في الحياة وقلّة الدافعية وعدم القدرة على القيام بمهامها المنزلية والعملية، وكذلك ضعف الاستجابة لمتطلبات الحياة اليومية والزوجية والأسرية وقلّة التركيز والفاعلية، لذا قد تكون الأم أقل استجابة لطفلها وقد تهمل احتياجاته مما يؤثر على نمو الطفل بشكل عام وعلى قدراته الإدراكية بشكل خاص.
- ضعف التواصل الجسدي والبصري مع الطفل الذي يؤثر سلباً على العلاقة بالطفل والتعلق بالأم.
- تفقد الأم السيطرة على انفعالاتها فتستخدم العقاب الجسدي لتأديب طفل لم يفهم العقاب مما يؤثر سلباً على نموه الفكري والعاطفي.

● إن عدم قدرتها على ممارسة حياتها بشكل طبيعي قد يجعلها غير مهتمة بأمر الرضاعة الطبيعية فقد لا ترضع طفلها ألبتة، أو ترضعه لوقت قصير ثم تتوقف عن الإرضاع.

● التأثير على سلوكيات الطفل: يلاحظ أن أطفال الأمهات المصابات بالاكتئاب أسرع في البكاء وأطول وأشد من غيرهم، مما يؤدي إلى قصر المدة التي يقضيها أطفالهن في التعلم واكتشاف محيطهم.

● التأخر في النطق والمشي: فيكون الطفل عادة غير اجتماعي ويصعب عليه تكوين علاقات وصدقات جيدة مع أقرانه والمحافظة عليها بعد ذلك.

سبل الوقاية من الإصابة بالاكتئاب:

● الاكتشاف المبكر والمبادرة للعلاج: لا شك أن الاكتشاف المبكر للحالة وتقديم الرعاية الطبية اللازمة من قبل المختصين.

● الاحتواء النفسي والعاطفي من قبل الزوج والأهل له الأثر الكبير والمردود الملموس في تقليل مدة الإصابة وتخفيف شدتها.

حيث يلعب الزوج الدور الأكبر في مساعدتها على تحطيم هذه الأزمة.

(٣) اضطراب ما بعد الصدمة:

يحدث هذا الاضطراب بعد تعرض الأم لصدمة قبل أو أثناء الولادة، حيث إن شدة المخاض وعملية الولادة بما فيها من آلام ومفاجآت ومخاطر تخلق حالة من الذعر والخوف عند المرأة أضف إلى ذلك وهن جسمها وتشتت نفسياتها، ويزيد من خوفها كونها في معزل عن أهلها ووجودها بين قوم لا يتحدثون لغتها. وهذه بعض الحالات التي تعتبر صدمة للأم:

● أي خبر مفاجئ عن صحة الطفل او احتمالية تعرضه للخطر

● نزول الحبل السري

● تقدم المشيمة

● الحاجة إلى إجراء عملية غير مخطط لها من قبل كإجراء عاجل لإنقاذ الأم أو الطفل.

● التدخل الصناعي في عملية الولادة وما يتبعه من آلام.

● والقائمة تطول وليس هذا مجال ذكرها

أعراض اضطراب ما بعد الصدمة:

تجدر الإشارة إلى أن ظهور الأعراض قد يكون بعد الصدمة مباشرة، وقد يتأخر إلى أشهر وربما إلى سنوات:

● تذكر الحدث باستمرار على شكل أفكار اقتحاميه لأحداث الصدمة.

● معاودة الذكريات المؤرقة والمزعجة (صور- أفكار- تصورات)

● تكرار الأحلام المزعجة.

● معاودة الشعور كأن الحدث يتكرر.

● التهرب الدائم مما يرتبط بالصدمة.

● التجنب المقصود لكل ما يتصل بالصدمة.

● عجز جزئي أو كامل في تذكر بعض الجوانب المهمة للحادثة.

● الإحساس بالمحنة عند تذكر أو التحدث عما يشبه ظرف الصدمة.

● الإحساس بالهلع عند الاقتراب من مكان الولادة- كالمستشفى،

أو الشارع-، الأرق.

● التحفز واليقظة.

● ضعف التركيز.

● نوبات الغضب.

(٤) ذهان ما بعد الولادة Postpartum Psychosis :

وهو حالة نادرة تصيب المرأة بعد الولادة وخاصة الولادة الأولى، ونسبتها

١-٢ من كل ألف ولادة، عادة ما تظهر الأعراض في اليوم الثالث للولادة.

أعراض ذهان ما بعد الولادة:

الذهان اسم لمجموعة من الأمراض النفسية تتفق في عرض مهم وهو فقد الاتصال بالواقع وفي حالة ذهان ما بعد الولادة تبدأ الأعراض بشكل سريع وشديد في الثلاثة الأسابيع الأولى من الولادة بأفكار ضلالية، وخيالات سمعية وبصرية إضافة إلى:

أعراض جسمانية:

● ضعف الشهية

● اضطراب النوم

● كثرة الحركة.

أعراض نفسية:

● الشك والريبة.

● عدم اتساق التفكير والارتباك.

● أفكار حول صحة الطفل أو الرغبة في إيذائه.

● الضلالات الفكرية فحواها أن الطفل ميت أو مشوه وقد تكون الضلالات

اضطهادية بأن هناك من يؤثر عليها.

● هلاوس سمعية وبصرية التي تكون في محتواها مماثلة للضلالات.

● اضطراب في السلوك بحيث تقوم المصابة بأفعال لا تصدر منها عادة ولا

ترتضيها لنفسها.

يجب أن تعالج هذه الحالات في مستشفى متخصص. إذ إن استجابتها للعلاج

سريعة رغم ما تبدو عليها من الصعوبة فهي تتحسن بسرعة شرط اكتشافها

المبكر وقبل حدوث المضاعفات، ويراعى في فترة علاجها عدم ترك الطفل معها

مع عدم حرمانها من رؤيته.

ويحتاج الزوج والأهل للدعم والتطمين ولشرح الحالة المرضية حتى يتفادوا

الملامة وتبادل الاتهامات.

رابعاً:

العوارض النفسية لفترة ما قبل انقطاع الحيض

عادة ما تبدأ هذه المرحلة في منتصف العمر، وهي مرحلة طبيعية من حياة المرأة وتختلف النساء في استقبال هذه المرحلة وتقبلها. فهناك من النساء من تنتظر هذه المرحلة وترحب بها فهي تتشوف لانقطاع الحيض والتخلص من موانع الحمل وتهدف إلى تنظيم حياتها بدون انقطاعات الدورة الشهرية وهناك أخريات يتملكنهن الخوف ويعترين القلق من عدم قدرتهن على الإنجاب أو وصولهن لما يسمى بسن اليأس ولذا فإن الأعراض المصاحبة تظهر في هذه الفئة أكثر وتكون أوضح.

مراحل انقطاع الطمث:

يسبق الوصول للانقطاع النهائي للحيض مرحلتان تبدأ في المتوسط في عمر ٤٢-٥٠، ٧٤ سنة.

الأولى: مرحلة ما قبل توقف الطمث وتستمر من بضعة أشهر إلى بضع سنين.

الثانية: مرحلة انقطاع الطمث وتبدأ من آخر حيضة ولمدة ١٢ شهر.

وتسمى هاتان المرحلتان بالفترة الانتقالية، ثم تأتي مرحلة الانقطاع النهائي للطمث حيث تستقر معظم العوارض النفسية والتي كانت الهرمونات السبب في ظهورها، ويتراوح عمر الوصول لهذه المرحلة من ٤٥-٥٣ سنة.

الفترة الانتقالية:

في المرحلتين الأولى والثانية وهي الفترة الانتقالية تكون الهرمونات الأنثوية في حالة تذبذب وهنا يجب التنويه إلى أن هذه الأعراض، قد تبدأ عند بعض النساء قبل الشكوى من عدم انتظام الدورة الشهرية، حيث تشكو نسبة من النساء في

هذه الفترة من أعراض جسدية ونفسية وقد تتفاقم في هذه الفترة بعض الأمراض العضوية.

الأعراض والتغيرات النفسية في الفترة الانتقالية:

أولاً: التغيرات الجسمية:

وتكون بتكرار الشكوى من التعب وسرعة الإحساس بالإرهاق، آلام في الصدر، وآلام في العضلات والتهبات الساخنة.

ثانياً: التغيرات المزاجية:

نتيجة للاضطرابات الهرمونية التي تتعرض لها المرأة في هذه الفترة، تعاني المرأة من التقلبات المزاجية وحدة في الطبع وحساسية وضعف في الذاكرة والصعوبة في التركيز واضطراب في النوم والشهية للطعام إما بالزيادة أو النقصان.

العوامل المؤدية للتغيرات النفسية في الفترة الانتقالية:

وجدت الدراسات أن الوصول لسن اليأس ليس هو العامل الأهم للتغيرات النفسية وإنما:

- النظرة السلبية السائدة في مجتمعها عن هذا السن وطريقة تعامل من حولها معها وخصوصاً الزوج والأبناء.
- مدى عمق العلاقة مع الزوج فكلما وجدت من زوجها القبول والدعم مرت بهذه الفترة بسلام.

● متلازمة العش الخالي بالرغم من رغبة الأمهات والآباء في أن يكبر أبنائهم وأن يتزوجوا وحثهم على الاستقلال إلا أن خلو البيت بمغادرة الأبناء للدراسة أو العمل أو الزواج يعد تجربة مؤلمة فليس البيت وحده من خلا من الأبناء الذين كانوا الشغل الشاغل للأبوين فتبدأ الام بالانطواء والإحساس بعدم الأهمية، وقد تبدأ في عدم الاهتمام بمظهرها وصحتها إضافة إلى مشاعر القلق على سلامتهم

والخوف عليهم من الفشل في الدراسة والعمل، وينتهي العيش كما بدأ بشخصين اللذين يحتاجان إلى وقت للتكيف والتقارب من جديد.

● غالباً ما تتزامن هذه الفترة عند المرأة مع أزمة منتصف العمر عند الزوج وما قد تخلفه من مشكلات على البيت عامة وعليها خاصة فغالباً ما يكون الرجل قد حقق معظم طموحاته العملية فيبدأ بالتفكير في التعداد في سن تكون المرأة في أمس الحاجة للإحساس بالقبول وليس العكس.

● عادة ما يكون والديها قد وصلا إلى سن يحتاجون فيه للعناية فيزيد من الضغط النفسي الذي تعانیه.

● تتعرض المرأة في هذا السن إلى فقد الأحبة مما يزيد معاناتها وتفكيرها في المصير والرحيل.

● شدة الأعراض الجسمية نتيجة تذبذب الهرمونات تزيد من نسبة الإصابة بالأعراض النفسية.

● تزداد حدة الأعراض في الفئة ذات الدخل المادية الأقل بينما تقل في القرى والمناطق الريفية.

● التدخين أحد العوامل لشدة الأعراض.

الحاجات النفسية للمرأة في هذا السن:

إن تفهم المرأة ومن حولها وخاصة أسرتها من زوج وأبناء له أثر كبير في تخطي هذه المرحلة بسلام، وذلك بتقديم الدعم المعنوي، بأن يتفهموا طبيعة هذه المرحلة وما تعانیه نتيجة ما يحدث بداخلها فسيولوجياً ونفسياً وتقديم الدعم والحب والحنان وإظهار التقدير.

فكثير من النساء تتعرض للتهكم والتهديد من قبل الزوج الذي ينسى أهمية وقوفه بجانبها وتفهمه لما تمر به في هذه المرحلة.

وكثير من الأولاد منصرفون للدراسة، أو للزواج، أو العمل متناسين حاجتها لهم في هذا السن، فالمرأة تقف ناظرة للوراء بكل تفاصيله فترى نفسها في أحد هذه الأحوال:

- تسربها وصلت إليه من نجاح الأولاد واستقرار البيت.
- تأسى على ما ضاع من عمرها على شخوص أصبحت غريبة بينهم.
- احساسها بأنها أهملت ذاتها لإسعاد أولادها فتبدأ بلم شتاتها والعناية بنفسها.

ويعتبر التقدير والحب والتعاطف من أهم الحاجات النفسية المرتبطة بهذا السن، حيث تحتاج المرأة إلى من يثمن ما قدمته من تضحيات في التبعل والتربية والعمل وغيره.

الأمراض النفسية في مرحلة انقطاع الحيض وما بعدها:

عموما لا تعتبر هذه المرحلة وقتا للإصابة بأمراض نفسية جديدة لكنها تتزامن مع الكثير من الضغوطات النفسية سواء الشخصية أو العائلية أو الصحية.

(١) الاكتئاب:

بينما يمر معظم النساء بهذه المرحلة بهدوء أو ببعض العوارض النفسية العابرة يصاب بعضهن في الفترة الانتقالية بالاكتئاب؛ ولكن نادراً ما يبدأ الاكتئاب لأول مرة في الفترة الانتقالية بدون أسباب.

والاكتئاب ليس ضعفاً ولا يدل على نقص في الإيمان بل هو مرض يصيب النفس والجسم. ويؤثر على طريقة التفكير، والتصرف ومن شأنه أن يؤدي إلى العديد من المشكلات العاطفية والجسدية. عادة، لا يستطيع الأشخاص المصابون بمرض الاكتئاب الاستمرار بممارسة حياتهم اليومية كالمعتاد، إذ إن الاكتئاب يسبب لهم شعوراً بانعدام أية رغبة في الحياة.

العوامل التي تزيد من فرصة إصابة المرأة بالاكتئاب:

هناك العديد من العوامل التي تزيد من قابلية المرأة للإصابة بالاكتئاب في سن من المفترض أن تتمتع فيه المرأة بما قدمت من عطاءات سواء على مستوى الأسرة أو العمل.

تزداد فرصة الإصابة بالاكتئاب أو بأعراض الاكتئاب عند المرأة في الفترة الانتقالية نتيجة لما يشهده الجسم من التغيرات الهرمونية إضافة إلى الإصابة السابقة بالاكتئاب في ظل وجود الضغوط النفسية والعوامل الاجتماعية، ومن المستحسن الإشارة إلى أن الاكتئاب في هذه الفترة يتزامن مع سن غالباً ما ترحف الأمراض العضوية للأجساد حيث إن قدرتها على الالتزام بمتطلبات العلاج تتأثر كثيراً بما يسببه الاكتئاب من إحباط وفقدان المتعة في الحياة إضافة إلى نظرتها السلبية لنفسها وللحياة فتزداد حدة المرض ونسبة التدهور مقارنة بالأشخاص الطبيعيين.

(أولاً): العوامل النفسية:

- النساء اللاتي لديهن تاريخ إصابة بالاكتئاب من قبل.
- النساء اللاتي شخصن بمتلازمة ما قبل الطمث.
- النساء اللاتي تعرضن لاكتئاب ما بعد الولادة.
- مع أن تعرض هذه الفئات للاكتئاب لا يكون بنسبة عالية.
- (ثانياً): الضغوطات النفسية والبيئية:

- في المجتمعات التي تعطي أهمية بالغة للمظهر والجسد فإن المرأة هناك تحاول جاهدة للحفاظ على شبابها بشتى الوسائل حتى ولو لجأت للعمليات الجراحية بينما نجد أن التقدير واحترام السن يكون بانتظار الأخريات في مجتمعات أخرى.
- المسؤولية عن رعاية الأبوين، رعاية مراهقين، رعاية زوج مريض.
- المسؤولية عن الانفاق على الأسرة.
- وجود أمراض مزمنة لدى المرأة.

(ثالثاً): تأثير الهرمونات:

- تؤثر الهرمونات عموماً على الناقلات العصبية في المخ بطريقة معقدة
- اختلال الهرمونات الأنثوية أو تذبذبها ولكن ليس عدمها وغيابها يؤثر على القدرات الذهنية ويؤدي للقلق والتقلبات المزاجية.
- النساء اللاتي انقطع لديهن الطمث في وقت مبكر بشكل طبيعي أو بتدخل طبي (جراحياً)

٢- اضطراب القلق:

يعتبر القلق ردة فعل طبيعية وهو مهم للفاعلية وبلوغ الغايات وللبعد عن المخاطر لكنه يصبح مرضياً حين يصبح المصاب غير قادر على السيطرة على مخاوفه وعندما تكون مخاوفه وما يجده من أعراض لا يتناسب مع الموقف أو الحدث فيؤثر بذلك على علاقاته وعلى مجريات حياته اليومية، ويصيب القلق الناس في مختلف الأعمار من الطفولة وحتى الشيخوخة ولكل الأجناس ولمختلف طبقات المجتمع.

أعراض القلق:

يعتبر هذا الاضطراب من أكثر الاضطرابات أعراضاً ويختلف ظهور هذه الأعراض في المصابين به فلا تظهر على المريض كل الأعراض وكذلك تتفاوت شدتها من مريض إلى آخر وعند نفس المريض من وقت لآخر كما أن الأعراض الجسدية قد تختلف من شخص لآخر، وقد تختلف مع الوقت في نفس الشخص مما يشكل على المريض ويزيد من قلقه.

الأعراض الجسدية:

للقلق الكثير من الأعراض الجسدية مما يجعل المصاب بالقلق يظن أنه مصاب بمرض عضوي جسدي ويزور المريض أطباء في مختلف التخصصات قبل أن يصل إلى الطبيب النفسى، وأهم الأعراض الجسدية ما يلي:

- تسارع ضربات القلب والتعرق.
 - ارتعاش الأطراف.
 - التعب والإرهاق.
 - جفاف الفم وصعوبة البلع والغصة.
 - الغثيان - الإسهال وكثرة الغازات.
 - الشد العضلي وآلام في العضلات.
 - آلام في الرأس أو الرقبة.
 - التعرق الزائد.
 - صعوبة أخذ النفس وسرعة التنفس.
 - المشكلات الجنسية.
 - حساسية للأصوات.
- الأعراض النفسية:

- التأهب (أشعر أن مكروهاً سوف يحدث).
- التوتر وعدم القدرة على تحمل الآخرين.
- فقد السيطرة على الأعصاب والغضب الشديد.
- قلة الصبر والانزعاج حتى من الأمور الصغيرة.
- اضطراب النوم والأحلام المزعجة.

الأعراض الذهنية:

- ضعف التركيز.
- الدوخة أو الدوار.
- الإحساس بطول الوقت.

وقد تتفاقم هذه الأعراض لتؤدي إلى حدوث ما يعرف بنوبات الهلع، في حالة إهمال علاج القلق النفسي فإن هذا سينعكس سلباً على حياة المريض وصحته الجسدية.

عوامل إصابة المرأة بالقلق:

تعتمد إصابة المرأة بالقلق على عدة عوامل:

- (١) طبيعة المرأة وقابليتها للتأقلم ولتفهم مراحل حياتها كأنثى.
- (٢) تأثير الهرمونات.
- (٣) المجتمع.
- (٤) كثرة الضغوط وتعدد المسؤوليات.

التوصيات والمقترحات

- (١) ترسيخ القيم الدينية في المجتمع.
- (٢) الاهتمام بتربية الرجال قبل النساء فصلاح النساء مرهون بصلاح الرجال.
- (٣) تفعيل قدرات المرأة المسلمة الذاتية ودعم مهاراتها لتحقيق التوازن بين دورها الأسري والمجتمعي.
- (٤) أهمية توعية المرأة لما يحيط بها من تحديات لتحقيق دور فاعل للمرأة المسلمة.
- (٥) تصحيح النظرة للمرأة كما ارادها الإسلام في المجتمعات الإسلامية وتربية الرجال على (خيركم خيركم لأهله)
- (٦) الاهتمام بفقهاء المرأة وتعليمه للرجال والنساء فالرجل مسؤول عن تعليم أهل بيته وهو أمر تحلى عنه الأزواج.
- (٧) إنشاء تخصص بالطب النفسي للمرأة.
- (٨) تشجيع الدراسات والأبحاث في الاضطرابات النفسية للمرأة.
- (٩) زيادة الوعي العام باحتياجات المرأة النفسية.
- (١٠) التوعية بالاضطرابات التي قد تعاني منها المرأة في مراحل حياتها.
- (١١) توعية المرأة بما يحيط بها من تحديات وتقويتها لمواجهة الاستغراب ضروري لتحقيق دور فاعل للمرأة المسلمة.
- (١٢) تشجيع الجمعيات الخيرية على العناية بالفئات المحتاجة من النساء من أرامل ومطلقات ومعنفات أو مريضات من الجوانب الطبية والنفسية والاجتماعية.

وآخر دعوانا .. أن الحمد لله رب العالمين،،،

أبيض

العوارض الصحية النفسية من البلوغ إلى سن اليأس وآثارها وسبل معالجتها

إعداد

د. إيمان بنت عبد الكريم صالح أبا حسين

استشارية الطب النفسي - المدينة الطبية الجامعية - كلية الطب بجامعة الملك سعود

أبيض



العوارض النفسية المصاحبة لفترة البلوغ وآثارها وسبل معالجتها:

البلوغ هو عملية فسيولوجية يتحول فيها الفرد من كونه غير قادر على الإنجاب إلى شخص قادر وهو في الفتيات غالباً في المرحلة العمرية ١١-١٤ نتيجة لنضج الغدد التناسلية وقيامها بوظيفتها.

في هذه المرحلة تكثر المراهقة من تأمل جسدها وما طرأ عليه من تغيرات وتقارن نفسها بالأخريات، وبالذات نماذج الإعلام التي لا تمثل الواقع مما يولد لديها شعوراً بالاختلاف وتكون أكثر حساسية لما يقال لها وربما تبالغ في تصوره، كذلك قد تتحسس المراهقة من اختلاف معاملة الناس لها وذلك لأنهم يقدرون عمر الشخص حسب بنية الجسد والمراهقة يكون جسمها أقرب للفتاة الناضجة وتحتاج لذلك المرونة واللين في التعامل معها.

يطرأ تغير في التفكير في هذه المرحلة فيبدأ المراهقون بالتفكير في أمور لم يكونوا يفكروا بها من قبل مثل الكون والحياة والخلق والقدر ويطرح أسئلة كثيرة ينبغي تفهم المراهق والاستماع له وتوجيهه بدل أن يبحث بنفسه عن أفكار غير سوية.

كذلك يميل المراهقون إلى تحليل الأمور مثل الأمور الاجتماعية والعادات والتقاليد فلا يكفي أن تقول له ينبغي أن تفعل كذا أو كذا بل يحتاج إلى تحليل منطقي يقنعه.

هذه المرحلة هي مرحلة صراع تحديد الهوية فيها السؤال الأكبر من أنا؟ ماهي توجهاتي وقيمي ولماذا.. يبحث فيها عن إجابات بشتى الطرق وبجرأة واندفاعية ويمشي بقوة مع الموجة السائدة في جيله يحتاج المراهق لصداقة وقرب الوالدين ومرورتهم في التعامل مع سلوكه وتقبل أفكاره وتوجيهه.

٢- العوارض النفسية المصاحبة لفترة الحيض آثارها وسبل معالجتها:

كدر ما قبل الدورة الشهرية ٤٠٪ من النساء يعانون منه بينما يحتاج ١٠٪ تدخل علاجي ويتميز بمزاج كئيب، وقلق، وتوتر، مع تغيرات سريعة في المزاج، غضب وسرعة استثارة، ضعف التركيز، خمول وتعب، واضطراب في النوم متزامن مع أعراض جسمانية متعددة.

وهذه الأعراض تؤثر في نشاطات المرأة كالعامل أو الدراسة أو الأمور الاجتماعية.

في الحالات الخفيفة لا تحتاج المرأة لعلاج طبي وإنما تحتاج لدعم وتفهم الأسرة كذلك مزاولة الرياضة والأكل الصحي وانتظام النوم كلها عوامل مهمة تساعد على تقليل الأعراض.

٣- العوارض النفسية المصاحبة لفترة الحمل آثارها وسبل علاجها:

الحالة النفسية للحامل تعتمد على عوامل متعددة مثل تقبل المرأة لدورها الأنثوي في الحياة، وكذلك المعتقدات السائدة في مجتمعها عن الحمل والولادة وتربية الأطفال، طبيعة علاقتها بزوجها ورغبتها بالحمل في هذه الفترة التخطيط للحمل وتوقع حدوثه من عدمه إذا كانت هذه العوامل بالمجمل إيجابية فإن الحمل يعتبر حدثاً مفجعاً ومعبراً عن الهوية الأنثوية وفيه تأكيد للذات، أما إذا كان العكس فستتولد لدى الحامل مشاعر الرفض والغضب أو الاشمئزاز أو الخوف من الحمل ومتاعبه أو الخوف من الولادة أو الخوف من مسؤولية الأمومة، وبالتالي تصبح المرأة أكثر قابلية للقلق والاكتئاب والوساوس والأعراض النفسجسمية.

المرأة الحامل نتيجة للتغيرات الهرمونية التي تؤثر على كيمياء الدماغ تكون معرضة للاضطرابات النفسية متمثلة في تغير الشهية والقيء واضطراب النوم وتغيرات في المزاج وانخفاض النشاط.

في الحالات الخفيفة لا تحتاج المرأة لعلاج طبي وإنما تحتاج لدعم وتفهم الأسرة كذلك مزاوله الرياضة والأكل الصحي وانتظام النوم كلها عوامل مهمه تساعد على تقليل الأعراض، أما الحالات الشديدة فتتوجب الفحص الطبي والتدخل العلاجي.

٤- العوارض النفسية المصاحبة لفترة النفاس وآثارها وسبل معالجتها:

إن الجهد البدني والنفسي الذي يرافق الولادة، أو العملية القيصرية، يظهر بشكل خاص في الأيام الأولى ما بعد الولادة، وبالإضافة إلى المشاعر التي تصاحب الولادة نفسها، قد تشعر الأم الوالدة بأن جسمها يتغير، بأن أفكارها تتغير وبأن حالتها المزاجية، أيضا، تتغير وثمة أعراض أخرى منها: التملل وعدم الراحة، الصداع، البلبلة، النسيان، الانفعال الزائد، اضطراب في النوم وأفكار سلبية تجاه المولود الجديد. ونظرا لأن الحالة تعتبر مؤقتة وعابرة، فلا حاجة إلى العلاج، بل إلى الراحة والدعم من جانب الأسرة والأصدقاء هذه الظاهره تعرف باسم «سوداوية (كدر) الأمومة» تظهر بين اليوم الرابع واليوم العاشر ما بعد الولادة وتحدث بنسبة ٥٠٪ - ٧٠٪.

أما اكتئاب ما بعد الولادة فيحدث بنسبة ١٠-٢٠٪ وتكون الأعراض أكثر حدة وتتميز بهبوط الحالة المزاجية، اللامبالاة وعدم الاكتراث، انعدام المتعة، اضطرابات في الشهية وفي النوم، فرط الانفعال أو البطء، التعب أو انعدام النشاط، عدم التقدير الذاتي أو الشعور بالذنب، صعوبات في التركيز أو في اتخاذ القرارات، صعوبة التواصل مع الناس، المحافظة على النظافة الشخصية ورعاية الطفل ويتطلب الفحص الطبي والتدخل العلاجي.

ويعتبر الذهان التالي للوضع هو الصورة الأكثر خطورة ومن علاماته أفكار انتحارية أو محاولات لإيذاء المولود، و من الضروري جدا الحصول على استشارة فورية من طبيب نفسي.

٥- العوارض النفسية المصاحبة لفترة انقطاع الحيض وآثارها وسبل معالجتها:

مع الاقتراب من سن الحكمة تتناقص أعداد الحويصلات المبيضية المنتجة للاستروجين فيتناقص مستوى الاستروجين بالتدريج وبطريقة غير منتظمة فتؤدي إلى جفاف المهبل والهبات الساخنة والتعرق أثناء الليل والخفقان وهشاشة العظام واضطراب الدورة إلى انقطاعها تماماً.

في هذه المرحلة العمرية ٤٥ إلى ٥٥ تكون المرأة غالباً وصلت لتحقيق الذات من خلال إنجاب الأولاد ووجود الأحفاد، أو من خلال العمل وقد تشعر بعض النساء بنهاية الشباب والجمال خصوصاً من لم تحقق الأمومة أو السعادة الزوجية فتشعر بالإحباط وانعدام الذات لأنها تربط ذاتها بقدرتها على الإنجاب فيحدث اضطراب انفعالي يتمثل في إعادة تقويم الفرد لذاته وحياته ومراجعة أهدافه ما تحقق منها وما لم يتحقق وقد يؤدي إلى تغير قناعات المرأة وسلوكها نتيجة لذلك. أيضاً في هذه المرحلة يتخلى المرء عن المثالية ويصبح أكثر تقبلاً لوجهات النظر الأخرى وسلوك الآخرين.

الاستعداد لهذه المرحلة يكون بالتوازن بين عطائنا لأنفسنا وعطائنا للآخرين وأن يكون لدينا أهداف نسعى لتحقيقها وأهداف بديلة حتى نتوجه إليها في حال إخفاقنا في تحقيق أهدافنا.

العوارض الصحية النفسية من البلوغ إلى سن اليأس وآثارها وسبل معالجتها

إعداد

د. براء بنت عبد الكريم عبد العزيز مازي

استشارية الطب النفسي بمدينة الملك فهد الطبية، الزمالة السعودية في الطب النفسي

أبيض



الأهداف:

التوعية وإيضاح ما تمر به المرأة بناء على فرق تركيبها الجسدية عن الرجل أثناء فترات مختلفة من حياتها من سن البلوغ إلى سن اليأس من الناحية النفسية، وما يترتب عليه من آثار والطرق المختلفة لمعالجتها.

ملخص:

تمر المرأة أثناء فترة نموها بمراحل مختلفة تتغير فيها تركيبها الجسدية والهرمونية، ويتبع ذلك تغير لأدوارها في المجتمع من فتاة إلى زوجة وأم وموظفة وغير ذلك. كما تترتب عليها تغير في المسؤوليات المناطة والمتوقعة منها. بيد أن التغيرات التي نحن بصدد الحديث عنها هي العوارض النفسية التي تؤثر سلباً على حياة المرأة؛ ومنها أمراض الاكتئاب والقلق والجنون وكذلك الإدمان.

فمن المثبت علمياً الاختلاف بين الرجل والمرأة في التركيبة الخارجية والداخلية والوظائف لبعض من أعضائهم. وتشير الدراسات إلى ارتباط المزاج بنواقل عصبية منها السيروتونين والدوبامين والاندورفين التي لدى المرأة لها ارتباط قوي جداً بهرمون الاستروجين؛ الذي يتغير مستواه عند المرأة في مختلف مراحل حياتها، ويختلف كذلك من امرأة إلى أخرى، مما يجعل المرأة معرضة أكبر لاضطرابات المزاج عن الرجل.

ومن الجدير ذكره أن الاضطرابات النفسية التي تصيب المرأة لا تؤثر عليها فقط؛ وإنما على المنظومة الاجتماعية، وطرق العلاج. فعلاج المرأة الحامل أو المرضع من الأمور الحساسة؛ لضرورة مراعاة تأثير الجنين، أو الطفل بالعلاجات. وأثر الاضطرابات النفسية تمتد إلى الأبناء، والزواج كذلك. ويتم علاج الاضطرابات النفسية بطرق مختلفة كالعلاج الدوائي، والجلسات النفسية، والصدمات الكهربائية والحقول المغناطيسية. وتختلف طرق العلاج حسب

الاضطراب النفسي، والعامل الجيني، ووجود أمراض عضوية مصاحبة، وتوفير العلاج والمهارة اللازمة لتطبيق الجلسات النفسية.

أبيض