



تقلل من الأعراض غير المرغوبة.. جيل جديد من حبوب منع الحمل.. لا يسبب زيادة الوزن والتوتر



ربما كانت حبوب تنظيم الحمل هي من أكثر الوسائل شيوعاً، ليس في العالم العربي، وإنما على مستوى العالم أيضاً، إذ إنها تستخدم من طرف الزوجة، وهي فعالة جداً في تنظيم الحمل إذا استخدمت حسب إرشادات الطبيب أو الطبيبة. باتحوت وحدوا في دراسة علمية نوعاً جديداً من حبوب منع الحمل، تقوم بإطلاق كميات ثابتة من الهرمونات، وأنها يمكن أن تقيد في تخفيف أعراض «متلازمة حول الطمث»، مثل احتباس السوائل، وتغيرات المزاج. إن النساء اللواتي استخدمن الحبوب لمدة ستة أشهر، شعرن بانخفاض ملحوظ في الأعراض التي كن يشعرن بها حول الطمث، ويتوقع أن يكون لهذه الحبوب مفعول أعظم وفائدة أكبر عند النساء اللواتي يعانين من أعراض أشد، أو اضطراب وقلق ما حول الطمث.

نوعان من حبوب الحمل

يوجد نوعان من حبوب تنظيم الحمل، الأولى تحتوي على هرمون واحد، وهي عادة ما تستخدم أثناء فترة الرضاعة الطبيعية، وهي تستخدم بانتظام من دون توقف. أما النوع الآخر فهو عبارة عن الحبوب المركبة، وهي تحتوي على نوعين من الهرمونات، وتستخدم من أول يوم في الدورة الشهرية لمدة 21 يوماً، ثم تعقبها فترة توقف لمدة 7 أيام، ثم معاودة الاستخدام من اليوم الثامن، وهكذا. لقد أصبحت الحبوب الحديثة لا تستخدم فقط لتنظيم الحمل، وإنما يهدف استخدامها أيضاً إلى إعطاء السيدة ميزات إضافية، حتى تنعم بحياتها.

حبوب جديدة

وقد أظهرت نتائج دراسات عديدة أن هناك نسبة كبيرة من السيدات المتزوجات يتجنبن تناول الحبوب، خوفاً أن يزيد وزنهن أكثر مع حدوث الحمل أثناء استخدامها من الحبوب. وأثبتت أحدث الدراسات ظهور نوع حديث من حبوب تنظيم النسل، لا يتسبب في احتباس السوائل التي تسبب زيادة الوزن، حيث إنها تحتوي على هرمون مشابه لهرمون البروجيستيرون الطبيعي، الذي يمنع احتباس السوائل، ولا يسبب زيادة الوزن لدى السيدات. وكمثال على هذا النوع من حبوب تنظيم الحمل، ذكرت د. روضة الهبيان الحبوب التي وتسمى (الياسمين)، التي تساعد المرأة في معالجة الاضطرابات النفسية والجسدية في الفترة التي تسبق الدورة الشهرية، وأن لها فوائد أخرى في علاج حب الشباب وتساقط الشعر.

60 مليون امرأة حول العالم تعاطي حبوب منع الحمل

حبوب تنظيم الحمل التي تعاطاها نحو 60 مليون امرأة حول العالم ترتبط دائماً بزيادة خفيفة في الوزن، تبلغ نحو كيلو غرامين في الأشهر الثلاثة الأولى، وتظهر البحوث أن ما بين 40 إلى 60 في المائة من النساء يتخلين عن تناول حبوب تنظيم الحمل في العاميين الأولين، ويجازفن بتكرارها أحياناً بسبب الزيادة في الوزن. وأضاف إلى ثبات الوزن مع تناول حبوب «ياسمين»، فإنها لا تسبب حدوث أي من الأعراض غير المرغوبة، مثل تورم الأطراف، وآلام الثدي، وحدة الانتفاخ التي ترافق تعاطي حبوب تنظيم الحمل الأخرى. كما أنها لا تسبب في التقلبات المزاجية التي تسبق نزول الدورة، ومن مميزات «ياسمين» الأخرى، أنها تقوي شعر الرأس، وتقلل الإفرازات الدهنية، مما يضيء عملاً جمالياً على البشرة، ليحفظها صافية ونقية وخالية من البثور، و«ياسمين» هي حبوب تنظيم حمل مبتكرة، تحافظ على رشاقة الجسم وجمال البشرة، وتقوم بانتاجها شركة «باير شيرينج» الألمانية، وتتميز بقلعة أعراضها الجانبية، مقارنة بحبوب تنظيم الحمل الأخرى.

طريقة تناول الحبوب

يفضل البدء بأخذ أول حبة في أول يوم للدورة الشهرية للمرة، وأن تستمر في تناول الحبوب إلى نهاية العبوة الأولى، ومحتواها 21 حبة، وبعد الانتهاء من تناول العبوة، تكون هناك فترة راحة لمدة 7 أيام، تتوقف المرأة خلالها عن أخذ الحبوب، وتلاحظ أن الدورة ستحدث بعد يومين أو 3 من التوقف عن أخذ الحبوب، ثم تبدأ في أخذ أول حبة مباشرة بعد انتهاء الـ 7 أيام الراحة، أي تؤخذ أول حبة في العبوة الجديدة في اليوم 8 بعد أسبوع الراحة. فقط يفضل عند أخذ أول حبة من حبوب «ياسمين» أن يستعمل الواقعي الذكري - فقط خلال العبوة الأولى - ثم بعدها يتم الجماع بطريقة عادية. ويجب الحرص على أخذ الحبة يومياً، وفي موعد ثابت، وعدم تفويت أو نسيان أي حبة، حتى لا تقل فعالية الحبوب، ويحدث حمل غير متوقع.

خطوات للحصول على ابتسامة صحية مشرقة

الحفاظ على الأسنان وحماية اللثة واتباع نظام صحي في التغذية

لا يعرف كثير من الناس أساسيات العناية بصحة الفم والأسنان وعدم إهمامهم بطرق تنظيف الأسنان والفم وطرق الوقاية من التسوس وأمراض اللثة، وغير ذلك من الأمور التي تجعل (العمر الافتراضي) لأسنانهم، أقصر، من أعمار بقية أعضاء الجسم. وغالباً ما ترى كثيراً منهم وهو في عمر الخمسين يبحث هنا وهناك عن أطعم أسنان وغير ذلك من طرق الاستعاضة، التي لا تعوض الأسنان الطبيعية وجمالها الفاتن مهما تقدم العلم ومهما قلنا عن جودة صنع الإنسان، والتي الخطوات التالية للمحافظة على الأسنان وصحتها:

المهملية من قبل الناس، والسبب هو أنها أمراض مزمنة وغير مؤلمة في معظم الأحيان، ولا يعيرها الناس أي اهتمام، وغالباً لا تمثل لهم سبباً وجهاً لزيارة طبيب الأسنان.

العلاجات «هو الصفر» رقم (1) للأسنان

إن الجير أو «البلاك» هو السبب الرئيسي لمعظم هذه الأمراض، وتبدأ التهابات اللثة عادة على شكل التهاب اللوي سطحي يسبب تراكم الجير والكلس، المليئين بالبكتيريا على أسطح الأسنان، وبخاصة القريبة من اللثة في الجيوب اللثوية المحيطة بالأسنان، وأهم ما يميز هذا النوع البسيط تورم واحمرار اللثة والنزف الزائد، خصوصاً عند التفريش. ويمكن التخلص من هذا النوع بسهولة جداً، وذلك عن طريق زيارة طبيب الأسنان لكحت الجير والكلس اللذين لا يمكن إزالتها إلا عن طريق طبيب الأسنان.

وتفريش الأسنان بالطريقة الصحيحة واستخدام معجون أسنان أو غسول للفم قد يساعد على الحد من النزف في الحالات البسيطة جداً، وفي حالة عدم علاج هذه الالتهابات قد تتطور إلى تآكل الأنسجة الداعمة تدريجياً، وانفصال اللثة عن أسطح الأسنان، وظهور جيوب عميقة مليئة بالجير والكلس، وهذا النوع من الالتهاب يسمى التهاب سمحاق السنخ.

خامسة: اتبعي نظاماً غذائياً مناسباً

لسلامة أسنانك ولثقتك، إن من الأفضل التعود على تناول الأطعمة الصحية منذ الصغر حتى يصعب لدى الشخص نمط معين في اختيار الغذاء، ومن الملاحظ في عيادة الأسنان كثرة المرضى من الصغار الذين يعانون من كثرة الأسنان المصابة بالتسوس، وعند السؤال عن نمط التغذية لدى الطفل يكون الجواب هو كثرة الأطعمة الغنية بالسكريات، والمشروبات الغازية، والحماض والماكولات ذات النكهات الصناعية التي لا تحتوي على أي قيمة غذائية. تجنب المواد المحتوية على السكريات الصناعية، وإن لم يكن ذلك بالإمكان فيبتكئ على كميات، ويجب التأكد من نسبة المشروبات والسكريات المكونة للأطعمة المتناولة عن طريق قراءة المكونات على العبوة، حيث إنه كلما كُثرت نسبة السكريات في الأطعمة زادت نسبة التسوس. إن من أفضل الأطعمة لصحة الفم والأسنان، الحليب والأجبان، واللحوم البيضاء، والمكسرات، حيث إنها تساعد على حماية طبقة المينا لكونها غنية بالكالسيوم والفوسفور الضروريان لتقوية هذه الطبقة من السن. إن اتباع هذه الخطوات يمثل أقل الالتزامات التي يجب القيام بها تجاه أسناننا لسلامتها والحفاظ عليها، وللحصول على ابتسامة صحية جميلة مدى الحياة.



بنفس الطريقة، والوقت اللازم لإتمام هذه العملية يتراوح بين دقائق إلى ثلاث دقائق. قومي بوضع الفرشاة بأزوية خمس وأربعين درجة باتجاه الطرف اللثوي للسطح المراد تفريشه، وتحريك الفرشاة في مكانها لضمان تحريك الشعيرات دون نحت للأسنان، كذلك يجب التأكد من تفريش أسطح الأسنان بالكامل والتأكد من تفريش منطقة التقاء طبقة المينا باللثة، وذلك لضمان سلامة اللثة من أي تراكم جير، ويجب أيضاً أن تصل الشعيرات إلى مناطق ما بين الأسنان لتنتقيها.

لها. تأخدي من تفريش جميع أسنانك بانتظام ثلاث مرات يومياً، وذلك بالنظر إلى المرأة في أثناء التفريش والتأكد من عملية التنظيف، وأنت فعلاً قمت بتنظيف جميع أسنانك، لأن الدارج هو تنظيف الأسنان الأمامية فقط وعدم التأكد من نظافة الأسنان الخلفية، مما قد يسبب تراكم الجير.

أفضل الأطعمة لصحة الفم والأسنان: الحليب والأجبان، واللحوم البيضاء، والمكسرات، فهي تساعد على حماية طبقة المينا

والتهاب اللثة المحيطة، وتكون جيوب عميقة مصاحبة بتخلخل العظم والمنظم المطلوب حتى في التفريش حتى لا نهمل وننسى بعض الأسنان في أثناء التفريش، ومثال على ذلك أن نبدأ التفريش دائماً بتفريش الأسطح الخارجية للأسنان من آخر سن علوي في الجهة اليمنى، ونستمر إلى آخر سن في الجهة اليسرى، ومن ثم نتحول إلى الأسطح الداخلية للأسنان العلوية ابتداءً من الجهة اليسرى وانتهاءً إلى آخر سن في الجهة اليمنى. ولا ننسى بعد ذلك الأسطح الطاخنة للضروس والظواك، وبعد الانتهاء من الأسنان العلوية نفرش الأسنان السفلية

أولاً، قومي بزيارة طبيب الأسنان قبل فوات الأوان، لا تنتظري حتى تشعري بالمرم ما في أسنانك لزيارة طبيب الأسنان، فطبيب الأسنان يرى كثيراً من الأمور التي لا تريها أنت. بحكم طبيعة عمله ومعرفة بطرق التشخيص الصحيحة لأمراض الفم والأسنان، والتأكد من أنك تقوم بواجباتك الصحية تجاه أسنانك. فعادة ما ينصح أطباء الأسنان بزيارة طبيب الأسنان كل ستة شهور، وذلك لتنظيف الأسنان وفحصها وعمل أي علاج وقائي يراه مناسباً لها. قومي بانتقاء طبيب أسنان متمكن في مهنته، ويجب عليك اختيار الأفضل دائماً لأنك ستعطي ثقتك وتسلمي له أسنانك وفمك.

ثانياً، قومي بتفريش أسنانك بالطرق الصحيحة، وذلك باستخدام فرشاة ومعجون أسنان مناسبين لأسنانك. إن إبقاء أسطح الأسنان نظيفة على مدار اليوم يمنع تراكم الجير، وبالتالي يقلل من فرص تسوس الأسنان والتهاب اللثة، ولذلك يجب تنظيف جميع أسطح الأسنان الظاهرة بالفرشاة والمعجون والأسطح البينية غير الظاهرة بالفرشاة السنن. ويجب عليك اختيار الفرشاة المناسبة لفمك وأسنانك، فالفرشاة المثالية تكون ذات حجم مناسب تصل إلى آخر ضرس في فمك، والحجم الشائع هو المتوسط، كذلك يجب ألا تكون الشعيرات خشنة، لتفادي تآكل طبقة المينا من كثرة الاستعمال، والأفضل استخدام فرشاة ذات شعيرات متوسطة الخشونة أو ناعمة وطويلة، وذلك لضمان انسحابها مع منحنيات الأسنان والفراغات البينية

أساليب جديدة لمواجهة وإصلاحه

هبوط الرحم.. تقنية حديثة تضع حداً لمعانك

موضوع هبوط الرحم والمهبل، كأحد أهم الأمراض التي تتعرض لها المرأة مع تقدم العمر. هناك نقلة كبيرة وجدت في السنوات الأخيرة حول فهم ترهلات الحوض وهبوط الرحم، فمن المفاهيم الحديثة في ترهلات الحوض، مثلاً، أنه أي اختلال يحدث في جزء من الأربطة والأنسجة أو أي نزول يكون مصاحباً لاختلال جزء معين من الأنسجة لجزء معين من الرحم، وعليه يمكن تعريف هبوط الرحم بأنه حالة تتعرض لها المرأة عند حدوث ارتخاء في الأربطة المحيطة للرحم، وضعف في عضلات الحوض، وارتخاء في أنسجة المهبل مما يؤدي إلى هبوط الرحم.

إحصائيات عالمية

الاحصائيات العالمية تقيد أن هناك ما يقرب من 200 ألف حالة ترميم للحوض تعمل للمرأة كل عام، 34% من النساء لديهن نزول وهبوط لجدار المهبل الأمامي (Cystocele)، 19% منهن يعانين من نزول جدار المهبل الخلفي (Rectocele)، 14% يعانين من نزول للرحم (uterine prolapse)، 4 - 10% من النساء يعانين من أعراض مصاحبة لنزول الاعضاء.

الاحصائيات العالمية تقيد أن هناك ما يقرب من 200 ألف حالة ترميم للحوض تعمل للمرأة كل عام،

درجات الهبوط هبوط الرحم والمهبل هو من التغيرات التي تحدث للمرأة بعد الولادات، وعادة، إذا هبط الرحم هبط معه الجدار الأمامي المقابل للمثانة، مما يؤدي إلى تغيرات في عمل المثانة، مثل السلس والسلس الإلحاحي، وكذلك هبوط



العوامل المساعدة لهبوط

سعال مزمن، رفع الأشياء الثقيلة، زيادة الإمساك.

أعراض الهبوط

1 - وجود كتلة خارجة من المهبل، وذلك رؤية جدار المهبل الأمامي أو الخلفي وقد خرج من فتحة المهبل.
2 - كثرة الإفرازات والرطوبة، علماً بأن المرأة لا تكون عادة جافة.
3 - وجود ثقل وآلام في الأسفل، لا يعني بالضرورة أن أي آلام بالظهر أنها نزول للرحم.
4 - صعوبة في الإخراج والتبرز.
5 - سلس بول جهدي أو إلحاحي أو الأثني معاً.

الوقاية من هبوط الرحم

عدم إطالة فترة الدفع في الولادة، التقليل من استخدام الملقط لإخراج الجنين، علاج الإمساك المزمن، علاج الكحة المزمنة.

علاج هبوط الرحم

كان العلاج الجراحي باستئصال الرحم عن طريق المهبل، هو العلاج الوحيد لهبوط الرحم، أما الآن فلم يعد كذلك، بل أصبح العلاج يقدم على مراحل، 1 - استعمال كريمة الاستروجين واستعمال الفرزجة Pessary عن

المهبل الخلفي ونزول المستقيم، هذه التغيرات في الجدار الخلفي يصاحبها خلل في عمل الإخراج مما يؤدي إلى صعوبة في عملية الإخراج بدون مساعدة خارجية، والهبوط على درجات، وهي: الدرجة الأولى: اختلال في وضع الرحم بحيث يكون عنق الرحم نازلاً من مكانه قليلاً ولا يصل عند نهاية المهبل، الدرجة الثانية: نزول الرحم كثيراً حتى أنه يصل قريباً من نهاية المهبل الخارجية، الدرجة الثالثة: نزول الرحم وعلقته حتى نهاية المهبل، الدرجة الرابعة: خروج الرحم خارج فتحة المهبل تماماً وقد يخرج الرحم بأكمله خارج المهبل.

أسباب الهبوط

1 - نوع النسيج: تكون بعض النساء عرضة للنزول أكثر من أقرانهن بسبب نوعية النسيج، هذه خلقة لا يمكن تغييرها.
2 - الولادات المتكررة، تكرار الحمل والولادة يساعد على ارتخاء العضلات والأربطة مما يساعد على هبوط المهبل والرحم، 3 - ولادة متعثرة وولادة بملقط أو ولادة جنين كبير أكبر من 4 كيلوغرامات، 4 - بعد سن النضج وانقطاع الطمث، تقل هرمونات المبيض، مما يؤدي إلى ضعف الأنسجة، واستعمال الفرزجة Pessary عن

طريق المهبل، وهذا ليس بعلاج جذري، إنما هو علاج مؤقت لمن لا يمكن إخضاعها للعملية الجراحية، 2 - العلاج الجراحي الحديث: وهو الجديد والفريد من نوعه، حيث تستعمل لأول مرة شبكة خاصة توضع بطريقة معينة تحت جدار المهبل تقوم باستخدام مواقع الأربطة الطبيعية بحيث يعاد الرحم إلى مكانه بدلاً من إزالته، وإذا كان النزول مصاحباً بسلس في البول (وهذا هو الحال غالباً)، فيتم علاجه بطريقة حديثة، وهي استعمال شبكة صغيرة جداً لا تتجاوز 8 سم، تحت عنق المثانة في نفس الوقت، وبهذه العملية تحفظ المرأة برصها إن كان سليماً، وتمارس حياتها الطبيعية، كما أنه يتم علاج السلس الجهدي إن وجد في نفس العملية، فتتخلص المرأة من نزول البول اللاإرادي تماماً، أما الطريقة التي تستخدم إزالة الرحم ورفع الجدار الأمامي والخلفي فقط بعدة غرز مع إزالة جزء كبير من المهبل فلها سلبياتها حيث تؤدي إلى قصر المهبل وجفافه وهذا يؤدي إلى آثار سلبية كبيرة، منها آلام شديدة مع العلاقة الحميمة، مما يؤدي بكثير من النساء إلى تخاشي العلاقة الحميمة بعد العملية، بل كثير منهن يصرحن بأنهن يكرهنها.