

تنظيم النسل

مقدمة

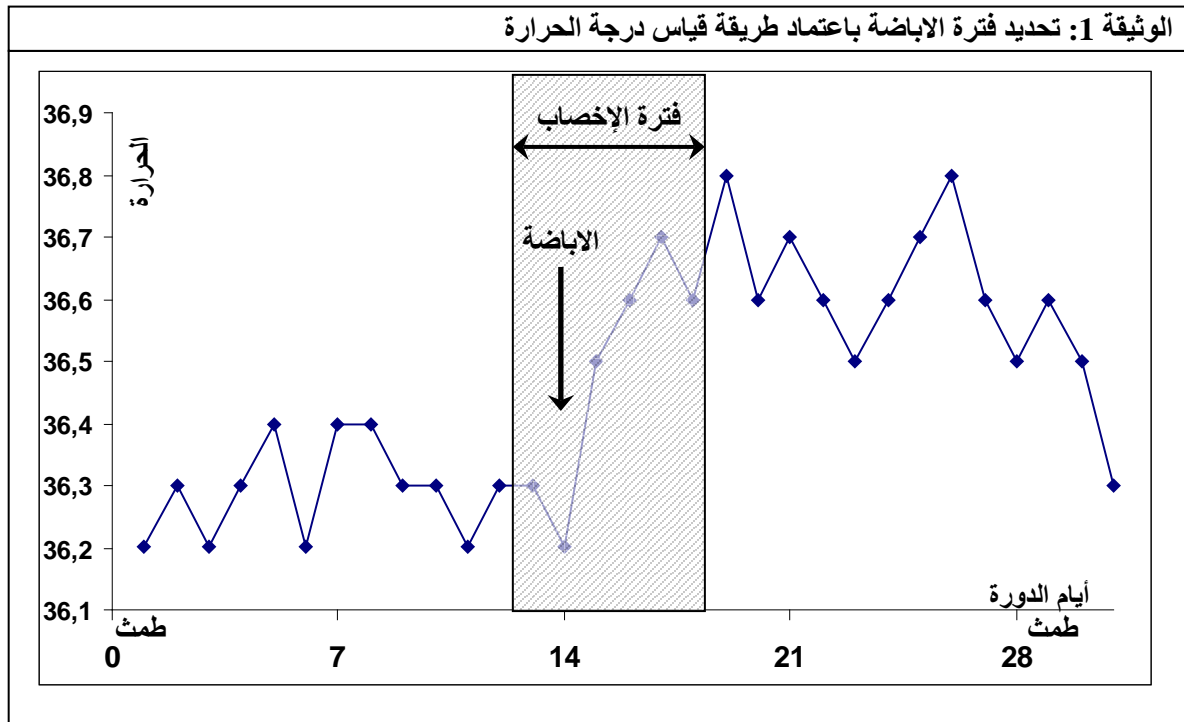
ينتج النسل عن الظواهر التالية: الإباضة - الإخصاب - التعشيش. بعد تعرفك على آلية هذه الظواهر وعن شروطها تبين لك أن إمكانية التحكم فيها أصبحت في متناول الجميع، معنى ذلك التحكم في النسل وجعله منظم وفق رغبات الأزواج. يمكن ادن وضع الفاصل المناسب بين ولادة وأخرى وتحديد عدد الولادات مسبقا ضمانا للاستقرار المادي والمعنوي للأسرة وللمجتمع .
فما هي الوسائل المتاحة لمنع المؤقت لهذه الظواهر ؟

الطرق الطبيعية

العزل : قذف المنى خارج المهبل في نهاية الاتصال الجنسي

طريقة Ogino : (الإمساك الدوري) تجنب الاتصال الجنسي خلال فترة الخصوبة وتحسب حسب الصيغة التالية

- أول يوم فترة الخصوبة = 10 + مدة اقصر دورة - 28
- آخر يوم فترة الخصوبة = 17 + مدة أطول دورة - 28



الطرق الكيميائية

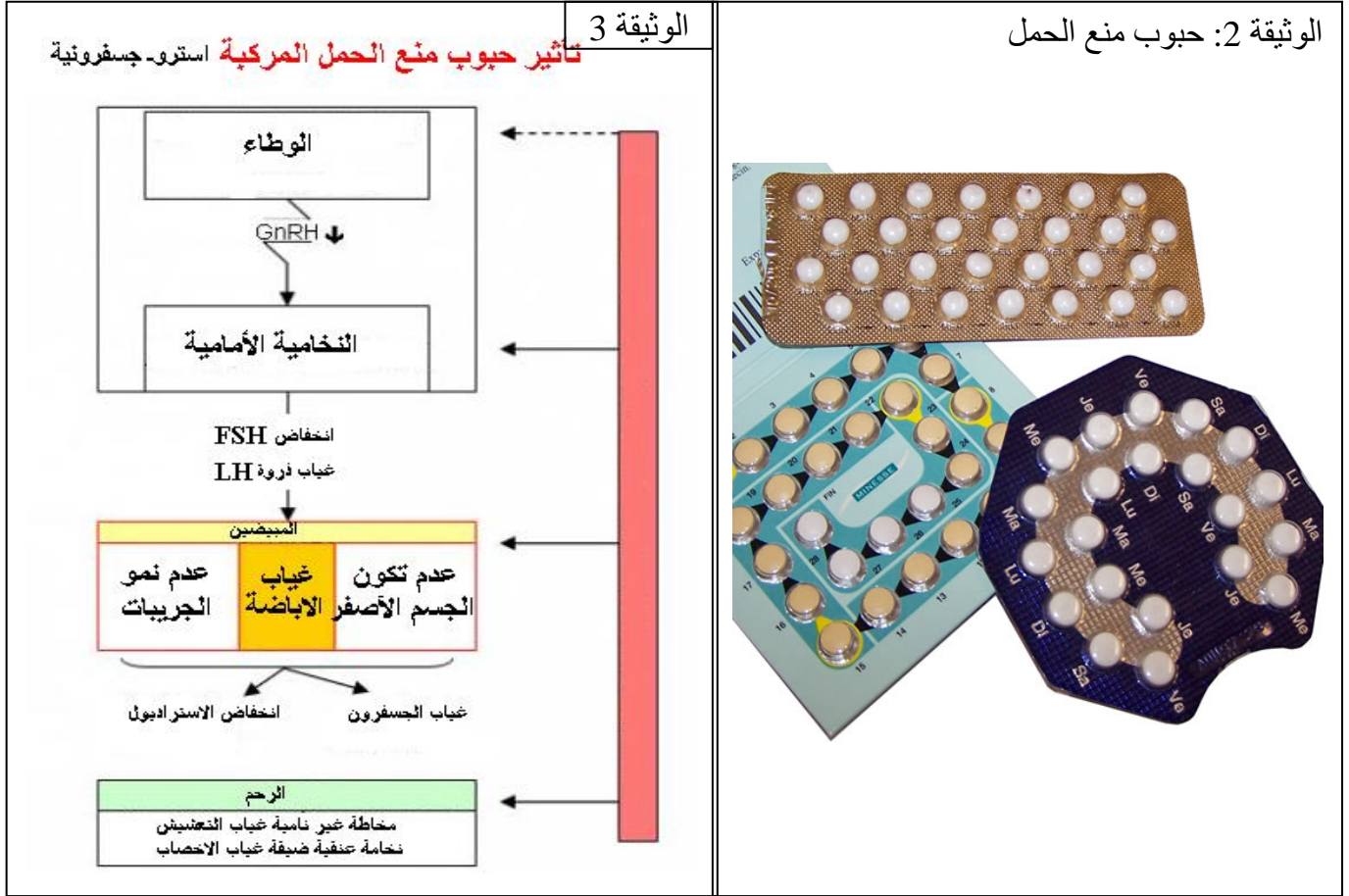
حبوب منع الحمل:

عبارة عن هرمونات جنسية مماثلة للهرمونات المبيضية. وهناك ثلاثة أنواع من الحبوب:

الحبوب المركبة : تحتوي على الاستروجينات و الجسفرين بتركيز ضعيف تؤخذ 21 يوم ويتم التوقف 7 أيام المتبقية من الدورة، تكبح إفراز fsh و lh فتوقف نمو الجريب وتغير مخاطة الرحم وتضيق النخامة العنقية أي تمنع الإباضة و التعشيش و الإخصاب.

الحبوب المرتبة : الحبوب الأولى تحتوي على الاستروجينات فقط والحبوب الموالية تحتوي على خليط من الاستروجينات والجسفرين بتركيز عادي تؤخذ 21 يوم و يتم التوقف 7 أيام المتبقية من الدورة، تكبح إفراز fsh و lh :
عدم حدوث الاباضة، عدم تهيئ المبيض لاستقبال البيضة، إعاقة دخول الحيوانات المنوية.

الحبوب الدقيقة : تحتوي على الجسفرين فقط تؤخذ باستمرار دون انقطاع تسبب تضيق النخامة العنقية وبالتالي منع الإخصاب وعدم نمو مخاطة الرحم بشكل عادي و من تم منع التعشيش.



حبوب مجهزة RU486 : تؤدي إلى تخريب مخاطة الرحم لأن هذه الجزيئة تدخل في تنافس مع الجسفرين و تشغل مستقبلاته مما يمنع تأثير الجسفرين.

الحقنة: حقنة تحتوي على الجسفرين وحده و تحقن مرة كل 3 أشهر و فعاليتها تشبه حبوب منع الحمل

مبيدات الحيوانات المنوية: مبيدات الحيوانات المنوية تضعها المرأة في المهبل قبل الجماع غالبا ما تستعمل مع وسيلة أخرى لمنع الحمل كالواقي الذكري أو الحجاب الواقي...



الحقنة

الوثيقة 5:

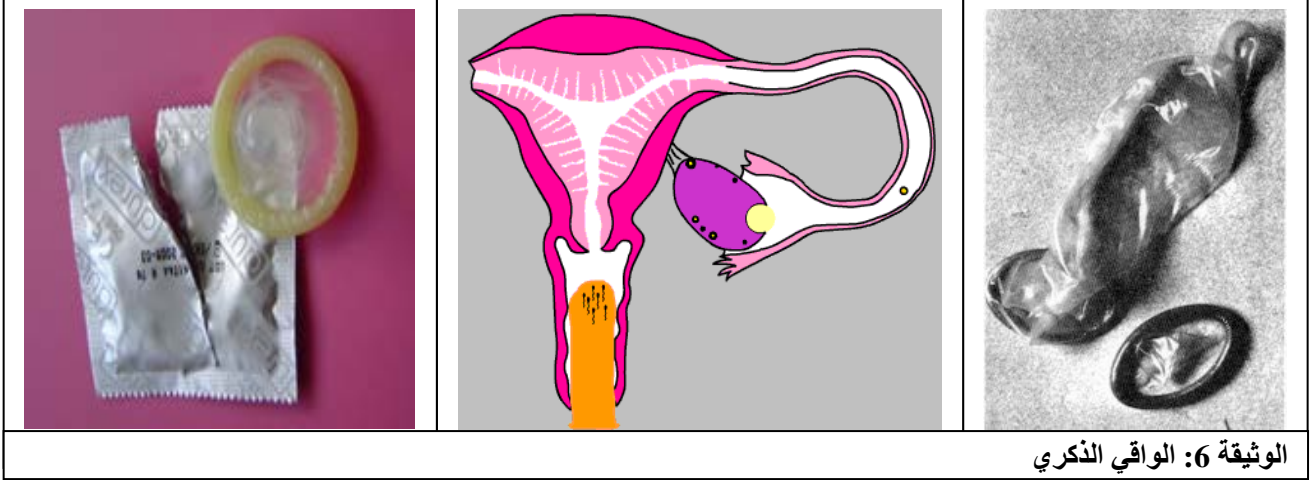


الوثيقة 4: مبيدات الحيوانات المنوية

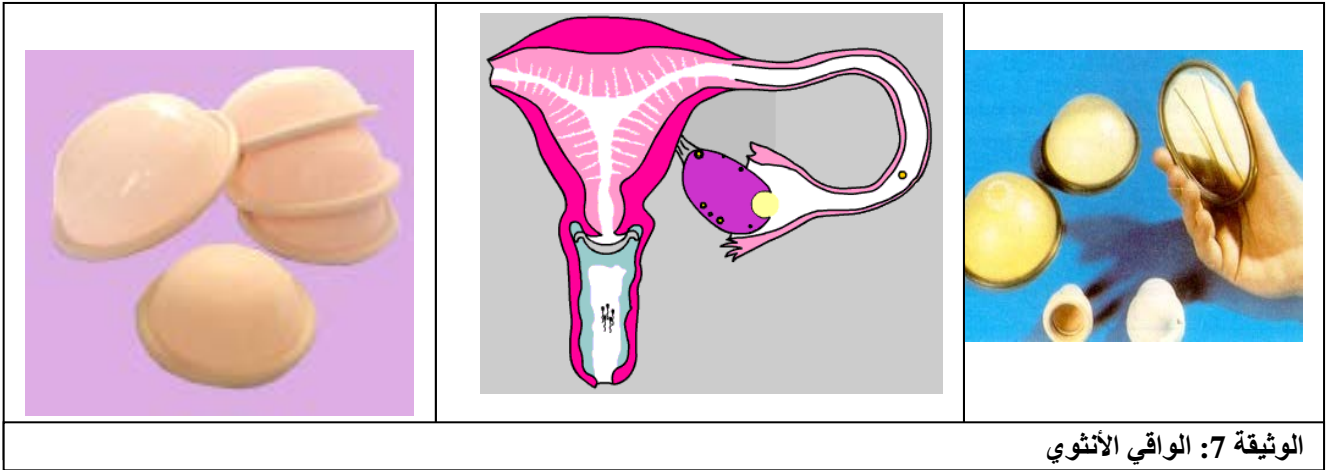
الوثيقة 4:

الطرق الميكانيكية

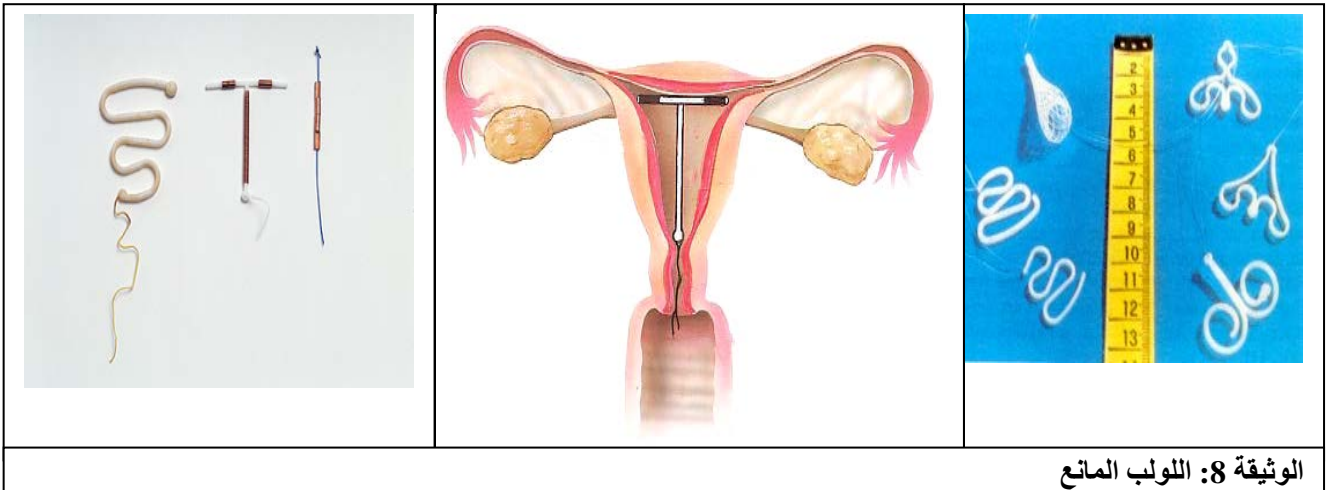
الواقي الذكري: غشاء مطاطي يوضع على القضيب و يمنع مرور الحيوانات المنوية أي حدوث الإخصاب ، لكن نسبة نجاح هذه الوسيلة تبقى ضعيفة.



الحجاب الواقي: غشاء مطاطي يوضع داخل المهبل و يمنع مرور الحيوانات المنوية أي منع حدوث الإخصاب ، لكن نسبة نجاح هذه الوسيلة تبقى ضعيفة.



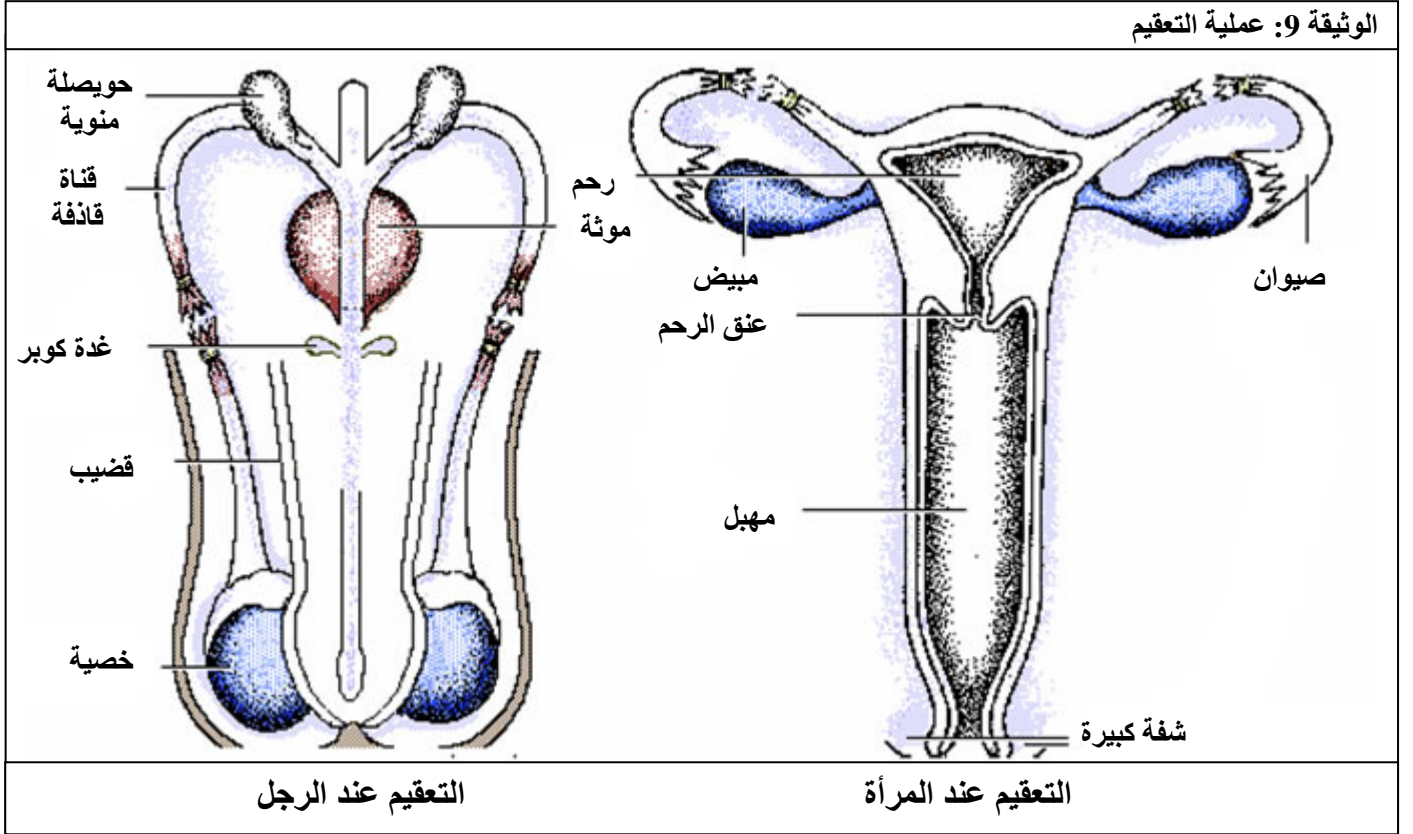
اللولب المانع: جهاز بلاستيكي يضعه الطبيب داخل الرحم يحتوي على سلك من النحاس يطرح ايونات النحاس تؤثر على الرحم بمنع التعشيش كما يمكنه منع مرور الحيوانات المنوية . مدة فعاليته تمتد 3 إلى 5 سنوات



الطرق الجراحية

ربط الخرطومين: وضع عقدة أو خاتم على كل خرطوم من طرف طبيب مختص لمنع التقاء الأمشاج و بالتالي منع الإخصاب

ربط القناتين القاذفتين: وضع عقدة على كل قناة قاذفة بعد فتح كيس الصفن لمنع الحيوانات المنوية من مغادرة الخصيتين فيصبح المني خاليا من الحيوانات المنوية



الارضاع

مقدمة:

الإرضاع هو العملية التي يقدم بها الغذاء للرضيع وله ثلاث طرائق: الإرضاع الطبيعي والإرضاع الاصطناعي.

كان الإرضاع الطبيعي ولا يزال أهم طريقة لتغذية الطفل، وقد حاول الأطباء المختصون بالتغذية منذ عشرات السنين إيجاد بدائل لحليب الأم فكان الإرضاع الاصطناعي بحليب البقر أو الماعز أو الغنم بنسب وتمديدات مختلفة. ثم عرفت أصناف من الألبان التجارية المعلبة وجرى تطويرها وتنويع تركيبها مع الزمن.



رضيع يرضع ثدي أمه

الرضاعة الطبيعية

فوائد الرضاعة الطبيعية للوليد :

- لبن الأم معقم جاهز - ليس به ميكروبات - وتقل بذلك الإصابة بالنزلات المعوية التي تصيب عادة الأطفال الذين يرضعون الزجاجا .
- في الأيام الثلاثة الأولى يفرز الثدي "اللبن" وهو سائل خفيف أصفر ويحتوي على كميات مركزة من البروتينات المهضومة، وعلى المواد المحتوية على مضادات الجراثيم والميكروبات. وينقل بذلك مناعة أخرى تضاف إلى الوليد ضد الأمراض حتى تتعاون مع ما سبق أن أخذه من المشيمة أثناء الحمل من مواد مانعة ضد الأمراض، كما أنه يساعد على منع الحساسيات.
- نمو الأطفال الذين يرضعون من أمهاتهم أسرع وأكمل من نمو أولئك الذين يعطون الألبان المحضرة وقد ثبت بأن هؤلاء الأطفال أشد ذكاءً وأكثر إدراكا واستجابة لمحيطهم.
- النمو النفسي : للأطفال الذين يرضعون من أمهاتهم نمو سليم وسريع بينما أولئك الذين يتلقون الرضاعة الاصطناعية تكثر بينهم العلل النفسية.
- إن حليب الأم متوفر بكل سهولة وكلما دعت الحاجة إليه وقد ثبت من تقارير هيئة الصحة العالمية أن أكثر من عشرة ملايين طفل قد لاقوا حتفهم نتيجة عدم إرضاعهم من أمهاتهم ..

ويمكن للأم المريضة أو الضعيفة أن تستعين بالحليب المصنع بالإضافة إلى حليبها إذا لم تستطع إيفاء حاجة الرضيع ويوجد خطر على حياته ... ولكن يجب أن لا تعتمد كلياً عليه وأن تبدأ بإرضاع طفلها من ثديها ثم تكمل بالرضاعة وذلك لكي لا يعود الطفل عليها وحتى لا يجف حليبها.

فوائد الرضاعة الطبيعية للأم

- الارتباط النفسي والعاطفي بين الأم وطفلها أثناء الرضاعة من أهم العوامل لاستقرار الأم والطفل نفسياً ويعطي شعوراً للأم بالرضا عن نفسها لأنها تحافظ على صحة الطفل ونموه.
- يعود الرحم إلى وضعه وحجمه الطبيعي بسرعة أثناء الرضاعة، ذلك لأن امتصاص الثدي يؤدي إلى إفراز هرمون من الغدة النخامية يدعى الأوسيتوسين الذي يؤدي بدوره إلى انقباض الرحم وعودته إلى حالته الطبيعية.
- تقلل الرضاعة من احتمال الإصابة بسرطان الثدي. فقد وجد أن المرضعات هن أقل النساء تعرضاً للإصابة بهذا المرض الخبيث ... وتقول الإحصائيات إن غير المتزوجات أكثر تعرضاً من المتزوجات . والمرضعات هن أقل الجميع تعرضاً لهذا المرض.

الإرضاع الاصطناعي

العناصر الغذائية	حليب الأم	الحليب البقري	الوثيقة 10: تعليق
	غني بالدهون الغير مشبعة الاساسية مثل الدهون. اوميغا 3 كمية الدهون تفرز حسب احتياجات الطفل وعمره حيث تخف نسبة إفرازه مع التقدم في العمر غني بالكوليسترول يتم امتصاص كامل للدهون المفردة يحتوي على انزيمات هضمية مثل الليباز	لا يحتوي غالباً على بعض الأحماض الدهنية الغير الأساسية الغير مشبعة احتواء الدهون لا يتوافق مع احتياجات الطفل كما في حليب الأم غالباً لا يحتوي الكوليسترول لا يتم امتصاص الدهون بشكل كامل لا يحتوي انزيمات هضمية دهنية مثل الليباز	احتواء حليب الأم على عناصر الدهون بنوعية وكميات تناسب عمر الطفل وحاجته من الصعب تصنيع حليب بهذه الدقة الدهون الغير ممتصة تؤدي إلى زيادة الدهن في البراز أهمية الدهون الغير مشبعة الأساسية لنمو وتطور الدماغ في السنوات الأولى للطفل
	حليب الأم يحتوي بروتين بنسبة اقل من الكازيين وهذا المحتوى سهل الامتصاص بالكامل كمية البروتين أعلى في حليب اللبأ وفترة ما بعد الولادة يحتوي انزيمات مثل اللاكتوفرين والانزيمات المحللة للجراثيم يحتوي على هرمون النمو	يصعب هضم وامتصاص الكازيين ونسبته في الحليب البقري عالية لا يتم امتصاصه بالكامل لا يحتوي على الانزيمات المكورة في حليب الأم لا يحتوي على هرمون النمو تظهر علامات التحسس عند	لا توجد حساسية على حليب الأم

		بعض الأطفال	
الكربوهيدرات السكريات والنشويات	حليب الأم غني بسكر اللاكتوز غني بالسكريات المعقدة التركيب ولها دور في صحة الأمعاء وتخفف من الإمساك	يحتوي حليب البقر والحليب الصناعي على اللاكتوز ولكن امتصاصه من حليب الأم أفضل بعض أنواع الحليب الصناعي لا تحتوي على سكر اللاكتوز حليب البقر وغالبية أصناف الحليب الصناعي لا تحتوي على السكريات المعقدة	تفيد الدراسات بأهمية سكر اللاكتوز لنمو وتطور الدماغ
عناصر المناعة	حليب الأم غني بخلايا الدم البيضاء ، غني بالجلوبين المناعي والأجسام المناعية	لا يحتوي الحليب الصناعي والبقرى على الأجسام المناعية	تعطي الأم أجسام مناعية وعناصر مناعة لطفلها
الفيتامينات	يحتوي حليب الأم على كميات متواضعة من فيتامين د وعنصر الحديد لكن امتصاص هذه العناصر والفيتامينات الأخرى عالي جدا وكذلك فاعليتهن	يحتوي حليب البقر والحليب الصناعي على فيتامينات لكن امتصاص والفاعلية أقل وصعبة الهضم	احتواء حليب الأم على متطلبات الطفل وبالكميات المناسبة لعمره وخاصة لعمر ستة أشهر وأقل
الهرمونات والانزيمات	يحتوي حليب الأم على انزيمات قاتلة للجراثيم يحتوي على هرمونات وخاصة هرمون النمو يحتوي على انزيمات هاضمة	يفتقر الحليب البقرى والحليب الصناعي لهذه العناصر الحيوية والبيولوجية	حليب الأم معد لحماية الطفل خاصة في أيامه وأشهره الأولى من عمره
التكلفة	حليب الأم غير مكلف ماديا ولا يحتاج لجهد تحضير وعناية ومعقم	الحليب الصناعي مكلف يحتاج جهد في التحضير والعناية والسلامة من العدوى	يصعب المقارنة

الأمراض المنقولة جنسيا

مقدمة:

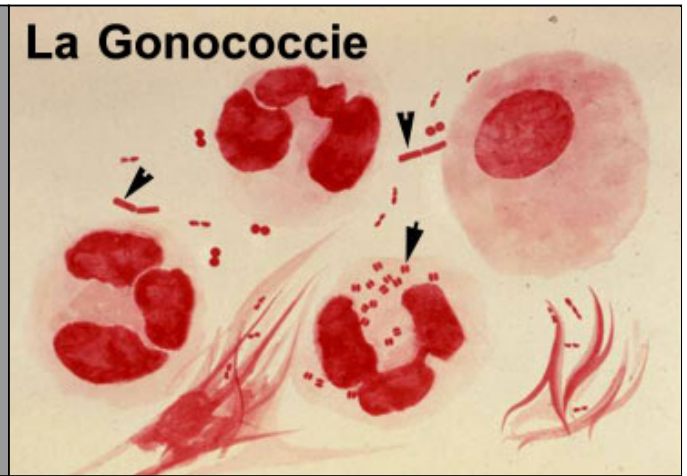
الأمراض المنقولة جنسيا تعني : انتقالها من شخص مصاب إلى آخر سليم أثناء الإتصال الجنسي بين هذين الشريكين. هناك أمراض منقولة جنسيا خطيرة وكثيرة الإنتشار أهمها :

مرض السيلان:

عند المرأة	عند الرجال	
		مدة الحضنة
		يومان إلى خمسة أيام
- أعراض خفية - خروج قيح غير مؤلم من المهبل	- حكة و احمرار على مستوى فتحة القضيب - حرقة حادة عند التبول - خروج قيح من الإحليل	أعراض المرض
- إصابة الرحم ثم القناتين المبيضيتين - إمكانية العقم في حالة مضاعفة المرض - إصابة المولود أثناء الولادة بالتهاب الملتحمة	- قيح انتقال المرض إلى المسالك التناسلية و الغدد التناسلية الملحقة - قد تؤدي إصابة الخصيتين إلى العقم	تطور المرض في غياب العلاج
		جرثومة المرض
		- بكتيرية تدعى مكورة السيلان - لا تعيش هذه الجرثومة إلا في المسالك التناسلية
		كيفية العدوى
		عن طريق الاتصال الجنسي بالضرورة
		الوقاية
		- تجنب الاتصالات الجنسية غير المشروعة - استعمال العازل الطبي - الخضوع للمراقبة الطبية
		العلاج
		بواسطة المضادات الحيوية وفقا لوصفة طبية



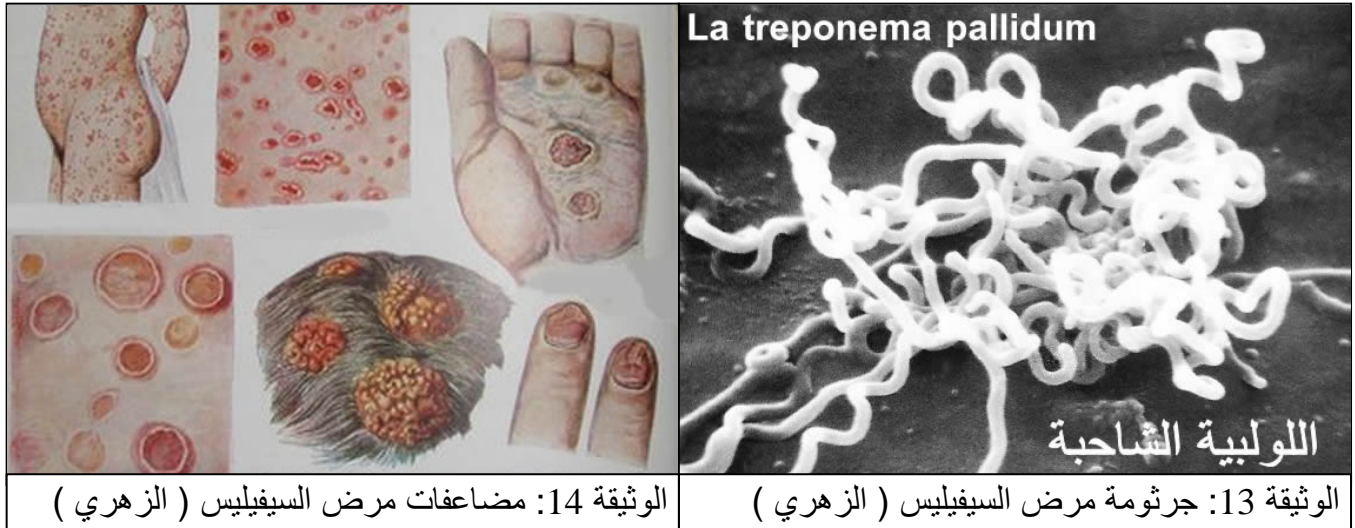
الوثيقة 12: مضاعفات مرض السيلان



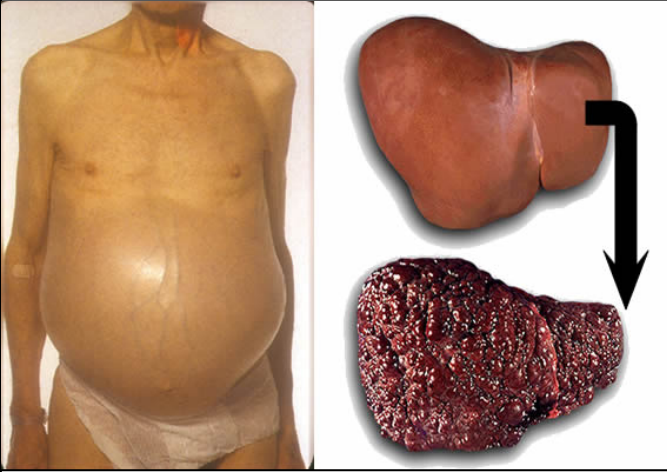
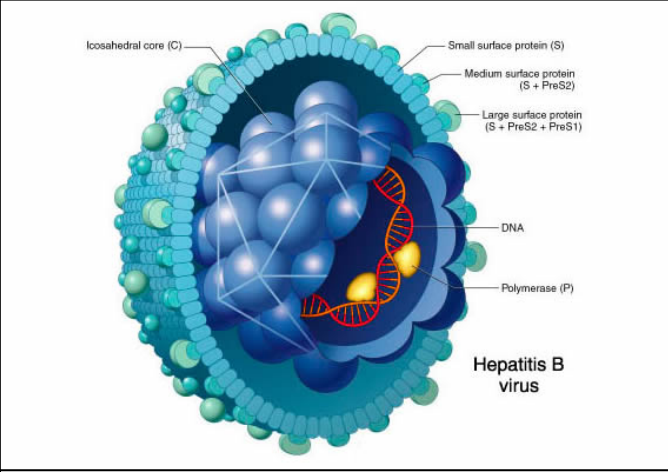
الوثيقة 11: جرثومة مرض السيلان

مرض السيفيليس:

مدة الحضانة	ما بين 3 أسابيع و 5 أسابيع
تطور المرض في غياب العلاج	المرحلة الأولى : شهر واحد - ظهور قرحة على شكل فرج قطره حوالي 1cm : * على القضيب غالبا * أحيانا على شفاه الفرج و غالبا في عنق الرحم * انتفاخ بعض العقد اللمفاوية في مستوى العانة
	المرحلة الثانية : 3 سنوات - اختفاء القرحة - تطور المرض ببطء : * ظهور لطخات وردية في مختلف أنحاء الجسم، مما يدل على انتشار جرثومة السيفيليس في سائر أعضاء الجسم * ظهور لطخات حمراء ثم بيضاء في مستوى الأعضاء التناسلية و حول الشرج * سهولة العدوى، لأن اللطخات أصبحت تشكل خزاناً لجرثومة السيفيليس
	المرحلة الثالثة : 5 سنوات إلى 15 سنة - اختفاء أعراض المرض - استمرار تطور المرض في الكمون - بعد مرور 5 إلى 15 سنة على العدوى، ظهور إصابات في مستوى الجلد، و العظام، و الجهاز الدوراني، و الجهاز العصبي، الشيء الذي يؤدي إلى الشلل و الأمراض العقلية و أحيانا إلى الموت.
جرثومة المرض	اللولبية الشاحبة و هي بكتيرية لا تعيش خارج الجسم
كيفية العدوى	عن طريق الاتصال الجنسي في أغلب الحالات
الوقاية	- تجنب الاتصالات الجنسية غير المشروعة - استعمال العازل الطبي - الخضوع للمراقبة الطبية
العلاج	- يكون العلاج بالمضادات الحيوية فعالا في المرحلتين الأولتين - تنقص فعالية المضادات الحيوية في المرحلة الأخيرة - ينبغي استشارة الطبيب بمجرد ظهور الأعراض الأولى للمرض



مدة الحضانة	تصل إلى 6 أشهر
أعراض المرض	- تصحب العدوى الأولية عادة بزكام و تعب شديد - ظهور يرقان (يعتبر اليرقان من أعراض التهاب الكبد و يستوجب زيارة الطبيب فوراً)
جراثومة المرض	حمة من النمط B : HBV (Human B Virus)
تطور المرض	- التهاب الكبد - التهاب الكبد المزمن - تشمع الكبد - سرطان الكبد
طرق العدوى	توجد حمة HBV في جل الإفرازات العضوية عند المصاب كالدّم، و المنّي، و الإفرازات المهبلية، و اللعاب، و الحليب. لذلك فإن طرق العدوى متعددة و يبقى الاتصال الجنسي في مقدمتها.
الوقاية	- تجنب الاتصالات الجنسية غير المشروعة - استعمال العازل الطبي - عدم استعمال الوسائل الحادة غير المعقمة كالمحقنات و شفرات الحلاقة... - الخضوع للمراقبة الطبية - التلقيح ضد الكبد B : يوجد تلقيح ناجع ضد هذا المرض
العلاج	لا يوجد علاج فعال ضد هذا المرض، لذلك تبقى الوقاية و خاصة التلقيح خير و سيلة للقضاء على الكبد B

	
الوثيقة 16: مضاعفات مرض الكبد B	الوثيقة 15: جراثومة مرض الكبد B

داء فقدان المناعة المكتسبة :

مدة الحضانة	قد تصل إلى 11 سنة، يكون خلالها المصاب حاملا لحمة السيدا (إيجابي المصل) بدون أعراض سريرية
جرثومة المرض	حمة فقدان مناعة الإنسان (VIH)، يمكن إتلافها بسهولة بواسطة الحرارة (60°C) و كذلك بواسطة المطهرات العادية كالكحول و ماء جافيل
تطور المرض	بعد مرحلة كمون (مدة الحضانة) تهاجم حمات VIH الكريات اللمفاوية T4 و بذلك تتسبب في إضعاف الاستجابة المناعية المكتسبة فيصبح المريض عرضة لعدة أمراض انتهازية تؤدي به إلى الهلاك حتما.
أعراض المرض	- العدوى الأولية : يمكن أن تصاحب بزكام و تعب شديد مع انتفاخ العقد اللمفاوية المجاورة لمكان دخول الحمة. - انتفاخ العقد اللمفاوية المزمن . - ظهور الأخمج الأولى على مستوى الجلد، و المخاطيات (سرطان Kaposi، القلاع، الإسهال المزمن...) - ظهور عدة أمراض انتهازية. - تدهور عام لصحة المريض و هلاكه.
طرق العدوى	- عن طريق الاتصالات الجنسية بصفة خاصة حيث توجد حمات VIH في المني و في الإفرازات المهبلية لدى المصابين بهذا الداء. - عن طريق الدم (تحقين دم شخص إيجابي المصل لشخص سليم، استعمال أدوات حادة غير معقمة كالمحقتات و شفرات الحلاقة...).
الوقاية	- تجنب الاتصالات الجنسية غير المحمية و المشروعة - استعمال العازل الطبي - إخضاع دم المتبرعين لاختبار السيدا قبل استعماله - استعمال الأدوات الحادة المعقمة ذات الاستعمال الواحد
	- ليس هناك أي علاج ضد هذا الداء - كما أنه ليس هناك أي لقاح فعال، لذا وجب الاحتياط و الحذر، فالوقاية هي السلاح الوحيد ضد داء السيدا.



فيروس الإيدز

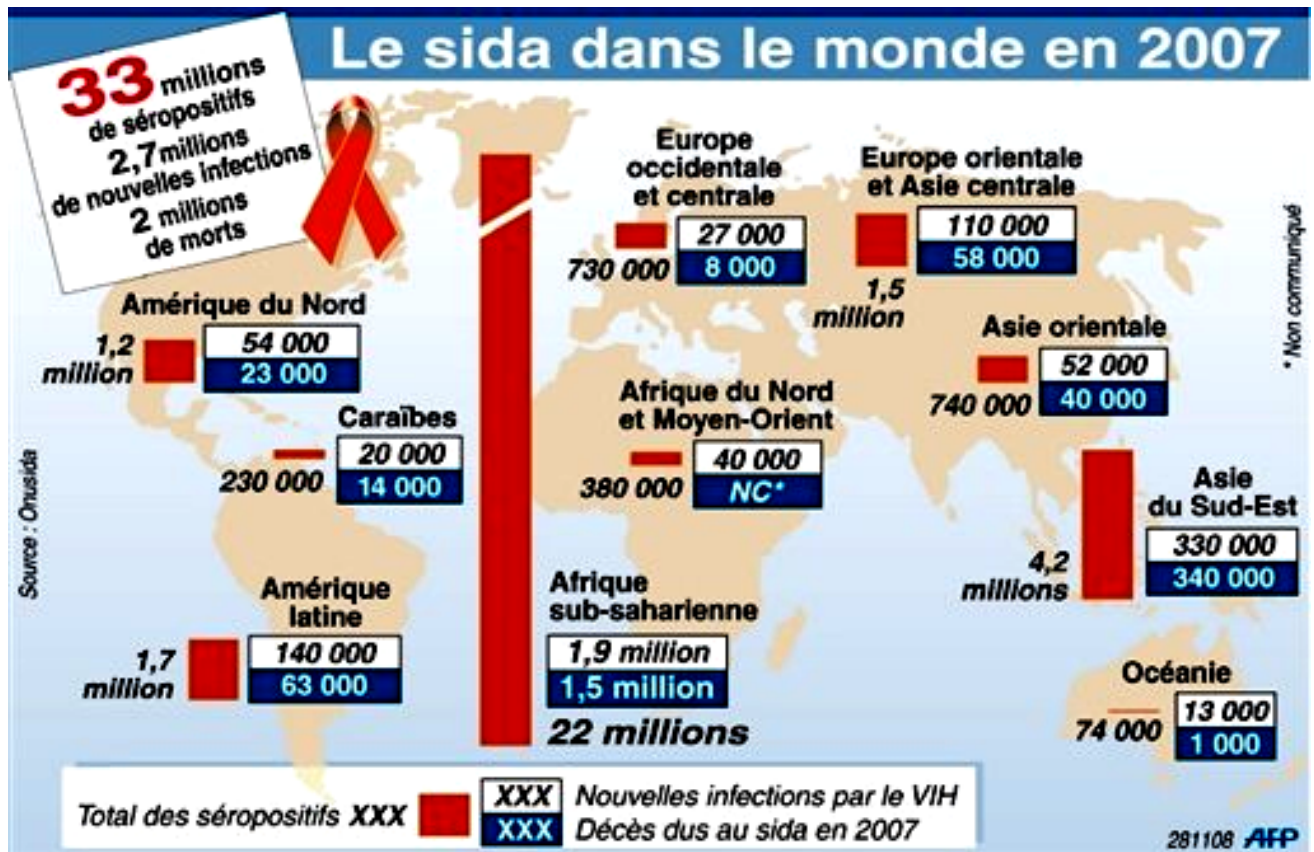


Kaposi

الوثيقة 17: : مرض السيدا (مرض فقدان المناعة المكتسبة) Le syndrome de l'immunodéficience acquise



الوثيقة 18: مرض السيدا (مرض فقدان المناعة المكتسبة) Le syndrome de l'immunodéficience acquise



الوثيقة 19: توزيع مرض السيدا عبر العالم حسب ONU

خلاصة :

يتبين إذن أنه من أجل الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيا ينبغي تبني سلوكا مسؤولا و معقلنا يمكن تلخيصه في ثلاثة مواقف أساسية :

- ✓ تجنب الاتصالات الجنسية غير المحمية والمشروعة، وهذا يتطلب التخلي عن الدعارة والزنى.
- ✓ استعمال العازل الطبي لأنه يحول دون تسرب الجراثيم المنقولة جنسيا أثناء الاتصالات الجنسية.
- ✓ العناية بنظافة الجسم وخاصة المناطق التناسلية التي ينبغي غسلها بالماء والصابون قبل وبعد كل اتصال جنسي.

و بالطبع فإن ظهور أي علامة توحى بأحد أعراض أي من الأمراض المنقولة جنسيا تستوجب استشارة الطبيب فوراً.