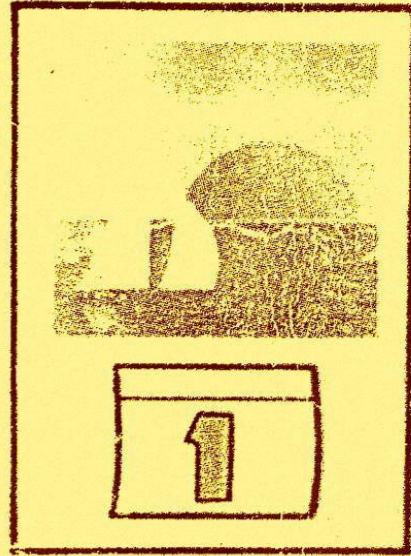


سلسلة الصحة

متاعب المرأة الشعرية

وطرق علاجها



منتدى مجلة الابتسامه

www.ibtesama.com

مايا شوقي

الدار الدولية للنشر والتوزيع

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي

سلسلة الصحة

متاعب المرأة الشهرية – وطرق علاجها

إعداد: نخبة من الأطباء الاختصاصيين

لوحة الغلاف: جلال الشايب

رقم الإيداع: 95 / 5469

الترقيم الدولي: 3-001-282-977

الطبعة الأولى

1996م

«حقوق الطبع والاقتباس والترجمة
والنشر محفوظة للناتس»

الدار الدولية للنشر والتوزيع

8 إبراهيم العرابي - التزهة الجديدة - مصر الجديدة - القاهرة - ج.م.ع.

ص.ب: 5599 هليوبلس غرب / القاهرة - تليفون: 2993221 / فاكس: 00202 / 2990970

تم صف وإخراج وتجهيز هذا الكتاب بقسم الكمبيوتر «بالدار الدولية للنشر والتوزيع»

المحتويات

- 4 المقدمة
- 6 الفصل الأول: مقتطفات ونماذج: أنت وجهازك التناسلي
- 12 الفصل الثاني: دورتك الشهرية: ما هي؟
- 17 الفصل الثالث: آلام الدورة الشهرية: من تشعر بهذه الآلام؟
- 23 الفصل الرابع: آلام الدورة: ما الذي يمكن عمله للمساعدة على تحملها؟
- 35 الفصل الخامس: مشكلات الأعراض المتلازمة لفترة ما قبل الحيض
- 40 الفصل السادس: الأعراض المتلازمة لفترة ما قبل الحيض: ما الذي يجب عمله حيالها
- 52 الفصل السابع: كل شيء عن التهاب بطانة الرحم
- 63 الفصل الثامن: مشكلات أخرى للدورة وعلاجها
- 70 الفصل التاسع: عندما يختل النظام

المقدمة

إذا كنتِ امرأة تعاني من مشكلات في دورتك الشهرية، فإن ذلك قد يتطابق مع نصف سكان العالم - النصف الغير ذكري. والمدخل يكمن كلية في النظام التناسلي المعقد للمرأة. فبينما يمتلك جميع الرجال والنساء أعضاء مثل القلب، والرئة، والكلى. إلخ، فإن الجهاز التناسلي للرجل يعد بسيطاً نسبياً وخالٍ من المشكلات.

والمرأة تعد من ناحية أخرى تنظيماً معقداً من الأعضاء، والقنوات، والغدد، والهرمونات. والأمر لا يحتاج لأكثر من أن يختل توازن جزء واحد من هذا النموذج المعقد ليحيل حياة المرأة ببساطة من مجرد شعور بعدم الارتياح إلى جحيم مشتعل من 12 إلى 13 مرة سنوياً.

ولا عجب إذا ما وصفت كثير من النساء الدورة الشهرية بـ «اللعنة». وقد كانت الكثيرات ممن يبحثن عن مساعدة لآلام الدورة وغيرها من الأعراض المحيطة يقال لهن في أغلب الأحيان «كل ما تشعرين به موجود في العقل»، أو أنه «قدر المرأة ونصيبها»، وأن «ما لا يمكن علاجه

لا بد من تحمله.

ومما يبعث علي الفرح حالياً أن الموضوع قد اختلف في الكثير. فقد ظهرت أدوية جديدة، وتقنيات جديدة، وطرق مختلفة للنظر في العلاجات القديمة، وهذا يعني الكثير للمرأة، إن المآسى الشهرية يمكن أن تصبح من قبيل الماضي الذي ولى بلا رجعة.



الفصل الأول

مقتطفات ونماذج أنت وجهازك التناسلى

إن أعضاء جسمك التى تجعل منك امرأة، كثيرة ومتنوعة، وليست دائماً واضحة. فبعضها مثل الشدين سهل رؤيته، وأجهزة أخرى فى داخل مخك. إلا أن أغلبها يقع فى المنطقة بين أعلى الفخذين ويعرف باسم الزنار الحوضى. وإليك جولة سريعة لتعرفك بجهازك التناسلى..

الرحم

يقع رحمك فى المركز من جسمك كامرأة، وهو عادة مجوف وحجمه بالتقريب مثل حجم وشكل ثمرة الكمثرى الصغيرة، وتساعد حوائطه العضلية على التمدد ليصل بالتقريب إلى حجم البطيخة - أو حتى أكبر - عند حدوث الحمل. وتلعب نفس العضلات دوراً حيوياً فى دفع الجنين خارجاً إلى العالم فى أثناء الولادة، وترتبط كذلك بالتشنجات التى نطلق

قنوات فالوب

يبلغ طول هاتين القناتين حوالي 10 - 12 سم، وهما الوصلة بين رحمك ومبايضك. والنهاية السائبة للقنوات لها وريقات رقيقة تدفع البيضة بعد تركها للمبيض (التبويض)، وتبدأ البيضة عندئذ رحلة الأيام الثلاثة أسفل الأنبوبة إلى الرحم. وإذا ما التحمت في طريقها مع منى الذكر، يحدث التخصيب.

المبايض

وهي في حجم حبة عين الجمل داخل قشرتها، وتعشش المبايض في منحني قنوات فالوب. وبالرغم من صغرها، فهي تعد مكان الطاقة الإيجابية فيما يتعلق بجهازك التناسلي. ولا تتج المبايض فقط هرمونات الأنوثة الاستروجين والبروجسترون، ولكن يحتوى كل واحد على مئات الألوف من البيض!

عنق الرحم

هذا هو المدخل إلى الرحم، والفتحة الفعلية تسمى فم العنق. ويكون عرضه في العادة أقل من 2 مم، ولكن في أثناء الولادة يتسع ليسمح للجنين بالمرور من خلاله. ويفرز عنق الرحم أيضاً نوعاً خاصاً من المخاط يساعد المنى على الدخول في الرحم. وتبحث بعض النساء عن هذا المخاط كعلامة على وجود تبويض لديهن.

المهبل

هذا هو المعبر من عنق الرحم إلى الخارج، وحوائط المهبل لينة ولكن عضلية تماماً، حتى أنها تستطيع أن تتمدد لتناسب كل ما يأتي في طريقها - مثل قضيب الذكر، أداة طبية، أو

الجنين. والمهبل أيضاً هو الجهة التي يقع فيها مركز G الشهير، والذي يقال عنه أنه أكثر مناطق المرأة استثارة للرجبة الجنسية، بالرغم من أن أحداً لم يستطع أن يشير إلى مكانه بالضبط!

الشفرة

قد يعد أكثر مناطق إثارة للجنس في تشريحك! ويتضمن الشفران كل من الشفر الكبير أو الشفاة الخارجية، والتي تغطي بشعر العانة، والشفران الصغيران اللذان يحيطان بمدخل المهبل. وتختلف كل امرأة في لون

الشفران الصغيران من الروز الفاتح إلى البني الداكن، وقد تكون ناعمة كالحرير أو مجعدة، صغيرة تماماً أو كبيرة بما فيه الكفاية لتبرز أسفل الشفاة الخارجية.

وأفضل التقاء الشفران الصغيران تماماً قد توجد أكثر المناطق حساسية

ملف الحقائق

تحتوى مبيض جنين أنثى باقى ثمانية أسابيع على ولادتها على سبعة ملايين خلية متحركة للقاح . وعند وقت ولادتها ينخفض الرقم إلى مليون واحد، وعند وصولها إلى سن البلوغ، يتبقى ما يحصى بعدد 300,000 خلية فقط.

فى جسمك كله ألا وهو البظر .

واستشارة هذه الكرة الصغيرة الوردية فى أثناء الجماع أو فى أوقات أخرى، يوصلك إلى الإثارة . وتقع أسفل البظر كل من الفتحة المؤدية للمر البول - مجرى البول - والمدخل لمهبلك . ويحيط بفتحة المهبل غشاء لين يعرف باسم غشاء البكارة؛ ويكون سليماً عند الغالبية، واختراق الغشاء عادة يكون بدون ألم .

الهرمونات

وهى تعد الرسل الكيماوية للجسد، والمفاتيح لمجموعة تركيبات الجسم . ومنتجا الهرمونات الرئيسيان هما المبايض والغدة النخامية، ويعملان فى ترادف . وتقع غدتك النخامية عند قاع المخ، وهى تحت سيطرة جزء من المخ يعرف باسم الدوسرير أو تحت المهاد البصرى، والذى يتعامل مع الأحاسيس مثل الجوع، والعطش، وحرارة الجسم . وتطلق الغدة النخامية عدداً من الهرمونات فى مجرى الدم، متضمنة هرمونين يرتبطا بدورتك الشهرية - الهرمون المشير للجريب، والهرمون المصفر . ويحفز هذان الهرمونان إنتاج الاستروجين، ويتحكما فى إطلاق البيض، ويُعدا الرحم لاستقبال البيضة المخصبة، ويستحذا إنتاج هرمون البروجستيرون .

الفصل الثانى

دورتك الشهرية ماهى؟

منذ المراهقة وما بعدها، تكون الدورة الشهرية - أو عدم حدوثها - هى السمة الكبرى فى حياة أية امرأة. فمنذ أول نزيف حيضى. ويعرف ببدء الإحاضة - إلى وقت حدوث آخر دورة - سن اليأس - تشير هذه الفترة إلى نهاية دورة حيضية واحدة وبداية أخرى.

بدء الإحاضة إلى سن اليأس «أول حيض وآخر حيض»
فى القرون التى مضت، كان متوسط نزول أول دورة شهرية للأنثى فى سن حوالى الخامسة عشرة، وكان ينظر إليها فى هذه المرحلة على وجه العموم أنها مستعدة للزواج والأمومة.

واليوم، بما أن متوسط عمر الرجل والمرأة قد امتد وأصبح متوسط الأعمار أطول نتيجة للظروف الصحية الأفضل والغذاء المناسب، فإن

دورتك الشهرية ماهي؟

متوسط العمر لحدوث أول دورة أصبح حوالي ثلاثة عشر عاماً - وتستمر في الانخفاض. وتبدأ بعض الفتيات الحيض قبل سن المراهقة، وغيرهن قد لا تبدأ في الحيض قبل السادسة عشرة أو السابعة عشرة من عمرها، وبخاصة إذا كانت تمارس الرياضة بشكل دائم.

وفي نفس الوقت ولنفس الأسباب، تأتي مرحلة سن اليأس متأخرة لدى المرأة عن ذي قبل. وفي واقع الأمر، كانت دورة حياة المرأة في القرون السابقة قصيرة للغاية، حتى أن فرصة وجودها على قيد الحياة حتى سن اليأس كانت بنسبة 50% وفرصة وفاتها 50% قبل بلوغ هذه المرحلة. إلا أن متوسط عمر المرأة في التسعينيات قد تراوح بين 45 و 50 عاماً.

دورة الحيض (الطمث)

مع بداية كل دورة شهرية تمرين بها، فأنت بذلك قد بدأت دورة حيض جديدة. ويمكن تقسيم هذه الدورة إلى مرحلتين - مرحلة ما قبل التبويض ومرحلة ما بعد التبويض.

تبدأ العملية المؤدية إلى التبويض بإطلاق الهورمون المثير للجريب FSH من الغدة النخامية. ويعطى هذا الأمر للمبايض بإنتاج هورمون الاستروجين. وعكسها تستعد البويضة، يبعث المبيض برسالة إلى الغدة النخامية للتحويل إلى الهرمون المصفر (LH)، والذي يسبب إخراج البيض - وهو ما يعرف بالتبويض.

وبينما تنهمك البويضة في شق طريقها أسفل قنوات فالوب وإلى الرحم، يتطور الجريبي الذي تركته خلفها إلى ما يسمى بالجسم الأصفر.

ويُنتج عن هذا هرمون آخر هو البروجستيرون مع قليل من الاستروجين .
ويتحول الجسم المصفر إلى ظل باهت في الفترة ما بين اليوم الثاني عشر والسادس عشر بعد التبويض ، إلا في حالة حدوث حمل في هذه الدورة ، وتبدأ بطانة الرحم في التمدد وتسيل في شكل دماء من خلال عنق الرحم وتخرج من المهبل . هذه هي الدورة الشهرية التي تحدث لك . وفي نفس الوقت يقوم جسمك بإبلاغ الغدة النخامية أن مستوى الاستروجين منخفض - وتبدأ الدورة من جديد .

ماذا تفعل الهرمونات

إن الهرمون المثير للجريب كما يوحي اسمه ، يحفز تطور جريب البويضة في أحد المبايض - وعادة يفعل ذلك بالتبادل وغالباً تكون بويضة واحدة مستعدة في وقت معين . (عندما تكون هناك أكثر من بويضة مستعدة في نفس الوقت ، يكون الاحتمال قائماً للتوائم غير المتطابقة ، أو ثلاثة أجنة أو...).

والهرمون المصفر LH هو الرسول الكيميائي الذي يحفز إطلاق البويضة من الجريب .

ويسبب الاستروجين نمو بطانة الرحم ويفرز عنق الرحم المخاط استعداداً للتبويض ، ووصول المنى - يستعد الجسم ويتهيأ - للحمل .
ويُعد البروجستيرون الجسم للحمل عن طريق رفع درجة حرارة الجسم ، ويزيد من سُمك مخاط الرحم ، ويُعد بطانة الرحم لتلقي بويضة ملقحة .

التبويض

يحدث التبويض عندما تخرج البويضة الناضجة منفجرة من هرمون الجريب، وتغادر المبيض. ويمكن أن يحدث لك حمل في هذه المرحلة من الدورة، وإذا كان النزف يحدث عندك عادة كل أربعة أسابيع، فقد يكون ذلك في منتصف الطريق بين بداية دوراتك الشهرية..

وإذا كنت ترغبين في الحمل، أو كنت تستخدمين طرقاً طبيعية لتحديد النسل، يمكن أن تبحثي عن علامات فيسيولوجية تدل على حدوث التبويض، بما فيها الارتفاع الطفيف في درجة حرارة الجسم، وتغير في مخاط عنق الرحم.

وقد تلاحظين من وقت لآخر وجود بقع أو بعض بقع من التزيف في فترة التبويض. وتشعر بعض النساء كذلك بألم طفيف أو حاد.

ما هو الوضع الطبيعي وغير الطبيعي؟

معظم النساء تنزف كل شهر إلا إذا كن في مرحلة الحمل أو كن يعانين من ظروف معينة. ومتوسط حدوث الدورة 28 يوماً، وتتنبأ بعض النساء بلحظة حدوث دورتهن الشهرية. وكما أن كل امرأة تعد متفردة،

كم عدد الدورات الشهرية؟

إذا بدأت المرأة في المتوسط دورتها في سن الثالثة عشرة واستمرت حتى الثامنة والأربعين من عمرها وهي سن اليأس، يكون مجموع أعوام حدوث الدورة الشهرية 35 عاماً. وإذا حدث الحيض كل 28 يوماً - أي 13 مرة سنوياً - يعني هذا $455 = 13 \times 35$ وبالتالي إذا أنجبت أطفالاً، فسوف لا تمر بعدد من هذه الدورات - وسوف لا تمر بأكثر من ذلك إذا أرضعت صغارها عند بعض النساء.

فكذلك دورتها الشهرية وكل شيء يحدث في خلال 21 إلى 35 يوماً بين
النزيف يغد طبيعياً أيضاً - هذا إذا ما كانت الفترة التي تمر بين الدورات
تظل هي نفس المدة دائماً لكل ذورة.

ومع ذلك، إذا كانت الدورة تبدأ عندك بشكل طبيعي كل أربعة
أسابيع، وتأخرت إحدى الدورات عندك لمدة أسبوع أو أكثر، فقد يكون
ذلك في واقع الأمر إجهاضاً مبكراً - ويستلزم الأمر إجراء كشف طبي
للتأكد من أن كل شيء على ما يرام.

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي



الفصل الثالث

آلام الدورة الشهرية

من تشعر بهذه الآلام؟

تستغرق مرحلة الحيض عند أغلب النساء - وهي فترة خصوبتها واستعدادها للحمل - من 30 إلى 40 عاماً. وهي مرحلة كبيرة إذا اقتطعت من حياة أى إنسان - وبخاصة إذا كنت واحدة من العديداً اللاتي يعانين من آلام الدورة (عسر الطمث).

ويمكن أن تصيب آلام الدورة أية امرأة على حسب طبيعتها من سن المراهقة المبكر إلى مرحلة الثلاثينيات أو الأربعينيات من عمرها.

وقد يكون الألم بالنسبة للبعض مجرد شعور بعدم الراحة من الممكن تجاهله أو التخلص منه بسهولة. ويكون عند البعض الآخر ألم شديد يعرقلهن عن العمل لمدة يومين أو ثلاثة أو أربعة أيام كل شهر.

وتؤكد الدراسات فى واقع الأمر وجود نوع ثالث من الشابات يحتجن

إلى إجازة من وقت إلى آخر بسبب ألم الدورة.
وتعتقد الكثيرات منا ضرورة مجاهدة الألم - وقد يكون ذلك لأننا نتبرم من معرفة زميلاتنا أو مدرساتنا ما يجرى داخل أجسامنا؛ وربما لا يكون من السهل توفير وقت للراحة، أو قد يكون الخوف من الإضرار بأفاق عملنا أو فرصنا المستقبلية في الوظيفة؛ وربما بسبب وجود أطفال صغار أو التزامات أخرى بالمنزل لا نجد من يؤديها بدلاً منا.
وبشكل ما، فإن معاناتنا الصامتة تحول دون معرفة العدد الفعلي لعدد من يعانين - وهكذا تركهن يعانين بلا يد تمتد بالمعونة أيضاً، إذ يعتقد البعض من النساء أن عدم أخذ الأمور ببساطة «في هذا الوقت من الشهر» يقل من قدرهن والنظر إليهن على أنهن متكاسلات ليس إلا، أو قد يكون ذلك لأن البعض يعتقد أن هذا الألم جزء من «قدر المرأة ونصيبها».

الروابط الأسرية

تعتقد بعض النساء عن توارث ألم الحيض في بعض العائلات «كانت أمي تعاني بشدة كل شهر، وكذلك قالت جدتي أنها كانت تعاني».
والأطباء ليس لديهم ما يؤكد هذا الأمر. فربما كانت بعض النساء من حاملات جين ألم الحيض - أو ربما يرجع الأمر أيضاً إلى أن الأم تهيء ابنتها بدون حصافة لتوقع المرور بوقت سيء، لأنها هي قد مرت به.

يوجد نوعان

بالرغم من أن الألم هو الألم، إلا أن هناك نوعان مختلفان من عسر الطمث. ويعرفان باسم عسر الطمث الأولي والثانوي، وتتنوع خصائصهما.

الأعراض الشائعة

تختلف أعراض عسر الطمث من امرأة لأخرى، ومن دورة لدورة أخرى - وتعتمد كذلك على ما إذا كنت ما تعانينه من النوع الأولى أو الثانوى. ولكن أكثر الأعراض شيوعاً هي:

- شعور عام بعدم الراحة فى منطقة الحوض
- ألم مكثف فى شكل تقلصات
- ألم يشع إلى أسفل فى الأرجل وإلى أعلى فى الظهر
- إجهاد
- تغير فى الحالة المزاجية
- صداع
- غثيان و / أو قيء
- إسهال

آلام عسر الطمث الأولى (غالباً يسمى عسر الطمث التقلصى)

عادة ما تبدأ آلام عسر الطمث الأولى مبكراً فى فترة الحيض على مدى عمرك، عندما تبدأين فى التبويض مع كل دورة. وتبدأ الآلام والمشكلات الأخرى وقت بداية التزيف، وهى تتشابه كل شهر. وتلاحظ بعض النساء تراجع الأعراض بعد ولادة طفل - وتجد أخريات أن الوضع أصبح أسوأ.

والسبب الأساسى فى آلام عسر الطمث الأولى هو عامل كيميائى عبارة عن جزيئات صغيرة تسمى البروستجلندين «الموثين»، يصنعها الجسم بنفسه. ومن ضمن أدواره الكثيرة، يؤثر البروستجلندين فى توسيع وتضييق الأوعية الدموية، ويقوى العضلات التى لا تستطيعى تمرينها

مرض التهاب الحوض

مرض التهاب الحوض تسببه بعض البكتيريا من ضمنها بعض أنواع البكتيريا التي تنتقل بالعلاقة الجنسية.

وهناك إمكانية للإصابة بمرض التهاب الحوض بعد تركيب اللولب - نتيجة للجراثيم التي قد تدخل رحمك في أثناء هذه العملية. وترتفع نسبة الخطر في أول عشرين يوماً بعد التركيب، وترى الأبحاث الحديثة تعاطى المضاد الحيوى كإجراء وقائي قد يقلل هذه المخاطر.

ومع حدوث التهاب الحوض قد تشعرين عامة أنك لست على ما يرام، ومتعبة، وتتأبك بعض الحمى، وتعزفين عن تناول الطعام، وقد تشعرين بالألم في الجزء الأسفل من أمعائك، وألم في الظهر، وتتوقف الإفرازات المهبلية.

وأعراض الهجمة الحادة واضحة، ولكن العدوى التي نقلت في الدرجة عن هذه قد تكمن لمدة شهور أو حتى سنين. والخطر الأكبر هنا أن التهاب الحوض قد يؤدي إلى عدم الخصوبة بسبب تأثيره على قنوات فالوب.

ويتضمن العلاج الطبى المضادات الحيوية، وأدوية مسكنة للألم، وفي الحالات الشديدة يتطلب الأمر إجراء جراحة. وقد تساعد التدفئة في تسكين الأعراض (مثل زجاجة الماء الساخن، أو الوسادة الساخنة)، وقد يخفف الوخز بالإبر من الأعراض، بينما يفلح العلاج بالطبيعة بما فيها الثوم في منع نمو البكتيريا؛ وفيامين C، والمسكنات المألوفة المضادة للألم الدورة مثل الاسبرين، وزيت زهرة ربيع المساء، والتعديل الغذائى لتقليل كمية الدهون المترسبة وزيادة تناولك للأسماك والأطعمة الطازجة قد تفيد كذلك.

بنفسك - مثل الرحم.

ويُفرز ليساعد الرحم في ليونة بطانته، في نهاية دورتك الشهرية، ويشجعها على الاعتصار لتخرج كل محتوياتها بالكامل. والنتيجة هنا حدوث تقلصات. وفي نفس الوقت يؤثر البروستجلندين في إمدادات الدم في الرحم، مسبباً بذلك رجفة.

وعلى وجه العموم، كلما كانت بطانة رحمك غليظة، زادت كثافة

نزيفك - و زاد شعورك كذلك بالألم. والأمر ليس كذلك دائماً، فكل شخص يختلف في تصوره وتحمله للألم. وهكذا لا ترتبط كمية الألم الذى تشعرين به بالضرورة بكمية البروستجلندين التى ينتجها جسمك، أو كمية التقلصات التى تعانين منها.

عسر الطمث الثانوى (يسمى عادة عسر الطمث الاحتقانى)

يُعدّ عسر الطمث الثانوى نوع آخر من إحداث الفجوات مثل تلك التى يحدثها السمك فى قاع البحر. وقد لا يبدأ حتى منتصف العشرينيات من عمرك أو بعد ذلك، ونادراً ما يتوقف فجأة أو نتيجة لحدوث حمل. وقد تشعرين بألم أو أعراض أخرى فى وقت النزيف فقط أو فى أوقات أخرى فى أثناء دورتك، أو حتى خلال دورتك. وقد يحدث لك ألم أيضاً فى أثناء الجماع - وهو وضع مضمّن يعرف باسم عدوى مجرى البول.

وعلى عكس عسر الطمث الأولى، والذى ينتج عن وظيفة الجسم الطبيعية، فإن عسر الطمث الثانوى يعد علامة على احتمال وجود خطأ ما. وأسبابه باثولوجية بمعنى أنها ترتبط بالمرض، وقد تتضمن هذه الأعراض:

- التهاب بطانة الرحم (انظر الفصل السابع)
- مرض التهاب الحوض (ص 20)
- عدوى فى قنوات فالوب
- تكيسات المبيض
- الورم الليفى (انظر الفصل التاسع)
- السرطانات (انظر الفصل التاسع)

ويمكن تتبع عسر الطمث الثانوى فى:

- استخدام اللولب
- عدم توازن الهرمون الداخلى (أحياناً يسمى بالأعراض المتلازمة للاحتقان)، ويوجد أكثر فى النساء المقبلات على سن اليأس.
- الاجتقانات غير المألوفة فى الرحم و / أو عنق الرحم - وهذه نادرة الوجود وتكون واضحة عموماً من وقت أول دورة للمرأة.

تشخيص المشكلة

عندما تزورى طبيبك بخصوص ألم الحيض، فإن أول شيء يفعله أو تفعله هو تحديد نوع عسر الطمث سواء أكان عسر أولى أو ثانوى. وهذا للتأكد من وصف العلاج المناسب لك.

والإجراءات هى:

- تدوين قائمة بالأعراض وتاريخك الطبى؛
- إجراء اختبار حوضى مهبلى - بالإضافة إلى تاريخك والأعراض، وقد يكون هذا كافياً؛
- وإذا شك الطبيب فى أى مرض أو أى شيء غير طبيعى، سوف يوصى بعمل أشعة بالموجات فوق الصوتية.
- واستناداً على نتيجة الموجات فوق الصوتية، قد يتطلب الأمر عمل منظار للبطن، وهى عملية يستطيع فيها الطبيب أن يلقى نظرة على تجويف الرحم والأعضاء التى يحويها، بالرغم من أن المنظار (وهو أداة رقيقة مثل التليسكوب) يوضع من خلال فتحة صغيرة فى بطنك.

الفصل الرابع

آلام الدورة ما الذى يمكن عمله للمساعدة على تحملها؟

يختلف علاج آلام الدورة باختلاف السبب. والغرض الأساسى فى علاج عسر الطمث الأولى هو إما القضاء على الألم أو على تأثير البروستجلندين المسبب له. ويكون التركيز عادة فى علاج عسر الطمث الثانوى، محو الحالة التى تسبب المشكلة.

وهناك نطاق واسع من العلاجات، يتراوح بين العلاجات الطبية التقليدية والعلاجات البديلة. وبعضها يكون مفعوله مؤثراً على بعض النساء، والبعض الآخر يناسب الكثير من النساء، ولكن لا توجد علاجات فعالة مع كل امرأة - فالمسألة هى العثور على ما يصلح لك ويؤثر معك.

عسر الطمث الأولي

هناك أنواع عديدة من العلاج لهذه الحالة، تتدرج من التداوى إلى الجراحة، وتتضمن:

العلاج بالهرمونات

أكثر أنواع علاج عسر الطمث الأولي شيوعاً هو استخدام حبوب منع الحمل. التي توقف عملية التبويض وبذلك تقلل من غلاظة بطانة الرحم فى كل دورة، كما توقف التقلصات أو تقضى عليها. والحبوب أحادية الدورة (وهو النوع الذى ينقل نفس كمية الأستروجين والبروجستيرون يومياً)، تأتى بنتيجة أفضل عامة من النوع ثلاثى الدورة (حيث تتنوع مستويات الهرمون). إلا أن 80% من النساء من الممكن أن تتوقع رد فعل مؤثر مهما كان نوع الحبوب الذى يتناولنه.

وتعد الحبوب كذلك علاجاً فى المتناول إذا ما كنت تهدفين كذلك إلى استخدام وسيلة لمنع الحمل. لكنه عقار شديد وله آثار جانبية - مثل زيادة الوزن، والانتفاخ، والغثيان.

ويرى البعض من النساء أن هذه الأعراض توازن المميزات، وهكذا يجب شرح المميزات والأضرار بعناية. أما إذا كنت ترغبين فى الحمل أو لا تفضلين استخدام الحبوب لأسباب أخرى، فالاختيار هنا لا يرجع إليك. والبديل تعاطى البروجستيرون لعدة أيام فى الجزء الثانى من الدورة، خاصة إذا كنت تعانين من حيض غزير. ويكون ذلك عادة على شكل حبوب.

وفي بعض الأحيان يستعمل علاج آخر بالهرمونات وهو مشابه
لأثر الأدرينالين. وتسمى هذه بمستحضرات، مثل الفنتولين، أو
البريكانيل.

وهي مستحضرات ترخي العضلات وتستخدم بشكل أكثر على وجه
العموم لتخفيف هجمات الربو، ولأن لها تأثير على الرحم أيضاً فهي مفيدة
في الجهود التي تبذل لمنع الولادة المبكرة. والمشكلة هي أنها لا تعمل بنفس
هذه الكفاءة في ألم الدورة، والآثار الجانبية تشمل - ضربات القلب
السريعة، والخفقان، والشعور بالقلق - وهي أعراض قد تكون محبطة
للغاية.

مضادات البروستجلندين

تعوق هذه العقاقير إنتاج وفعالية البروستجلندين، وتكون مؤثرة بنسبة 80
إلى 90% من النساء. وأكثر العلاجات شيوعاً في هذه المجموعة هي
البونستان، والنابروجيسك.

وبمناى عن حقيقة أنها لا تمنع حدوث الحمل، فإن أهم مميزات هذه
المضادات للبروستجلندين التي يتفوق بها على حبوب منع الحمل، أن الأمر
يحتاج إلى تناولها لمدة يوم أو يومين فقط كل دورة. ويجب تناولها عند
ملاحظة أو علامة على بداية دورتك، وهذا للحصول على أفضل نتيجة -
سواء أكانت هذه العلامة أول أثر للدم أو أول تقلص.

وتحتاج بعض النساء جرعة أكبر من الأخريات، ويجب أن تقومي
أنت وطبيبك بالاختبار لبعض الوقت للوصول إلى أفضل جرعة تناسبك.

وهناك أيضاً أعراض جانبية، ولا يُنصح بتعاطي البروستجلندين للنساء اللاتي تعانين من حالات مرضية معينة مثل قرحة المعدة ومشكلات الكلى، إلا إذا تم تناولها في فترات متباعدة ولأمد قصير. وقد تهيج أيضاً المعدة، مسببة اضطرابات في الجزء المعدى المعوى.

المسكنات

إن المسكنات التي تقضى على الألم، خاصة تلك التي تحتوى على الكوداين، قد تأتى أيضاً بنتيجة. وقد يتوافر بعضها عندما يصفها الطبيب وحسب، إلا أن المسكنات المتوافرة في كل مكان والمحتوية على الأسبرين والباراسيتامول قد تكون كافية. والأسبرين على وجه الخصوص قد يفيد بدرجة أكبر لاحتوائه على مضادات البروستجلندين - إلا أنه قد يتسبب في إثارة المعدة أيضاً.

العلاج بمثيرات أعصاب الجلد

تحقق بعض النساء تحسناً ساحقاً باستخدام العلاج بمثيرات أعصاب الجلد. ويتم ذلك عن طريق مرور تيار كهربائي خفيف عبر الجلد، مثيراً نهايات العصب، والتي تعوق بدورها وصول رسائل تصور الألم إلى المخ. وتستخدم غالباً آلات إثارة أعصاب الجلد في عيادات الاختصاصيين في علاج الألم وبعض مراكز العلاج الطبيعي، وتأتى بأثر فعال في نسبة 50% من النساء اللاتي لم يستجبن لأنواع العلاج الأخرى لألم الدورة.

التنفس العميق

قفي وقدميك متباعدتين وذراعيك إلى جانبك وتنفسي بعمق، امسكي رثتيك بالهواء؛ عندما تمتلي إيدني إخراج النفس ببطء من خلال أنفك، عندما تفرغ رثتيك الهواء، ارفعي كتفيك وضعي ذراعيك إلى الأمام أمام صدرك كما لو كنت تعصرين أي هواء متبقى. كرري ذلك عدة مرات حتى تشعرين بالاسترخاء.

الجراحة

ينصح القليل من الأطباء هذه الأيام بالجراحة، بالرغم من أن الاقتراح باستئصال الرحم للنساء الأكبر سناً واللاتي تعانين من آلام شديدة في الدورة، يعد اقتراحاً وارداً. وهناك عملية تعرف بقطع العصب قبل العجزي، حيث يتم تقسيم الأعصاب

التي تدخل الرحم - لكن هذه العملية ليست شائعة.

وفي وقت من الأوقات، ساد الاعتقاد بأن ألم الدورة يحدث نتيجة أن عنق الرحم مشدود أكثر من اللازم، ولذا استخدم علاج (التمديد والكحت) لتخفيف الألم. ولا يتم اللجوء إلى هذا الحل على نطاق واسع اليوم، وعلى أية حال فإن هذا الإجراء يؤدي إلى ارتياح مؤقت.

الاستشارة

على عكس ما كان يتم في العقود السابقة عندما كان الأطباء يصرفون المرأة عن التفكير في المعاناة من ألم الدورة بأن يرددوا على مسامعها عبارات «كل شيء مصدره العقل» أو أن «هذا هو قدر المرأة ونصيبها»، يقدم كثير من الأطباء اليوم الاستشارة والنصيحة. إن تثبيت مبادئ مثل الثقة بالذات والاقتراح بالاعتماد على النفس والتأقلم مع أسلوب الحياة حول ألم الدورة، قد يساعد كثير من النساء على تحمل الآلام.

ما يمكن أن تقومى به بنفسك

لأسباب مختلفة، لا ترغب كل امرأة فى استشارة طبيب بخصوص ألم الدورة، خاصة إذا لم تكن تلجأ عادة للطبيب فى المشكلات الخاصة بحياتها، وهناك عدة طرق يمكنك بها مساعدة نفسك عندما تهاجمك الآلام.

• مسكنات الألم - بسيطة، تتوافر المسكنات فى كل مكان، وهى فى الغالب من الأدوية التى يشيع وجودها فى المنزل عادة.

• التدفئة - وضع زجاجة مياه ساخنة أو وسادة ساخنة على معدتك أمر شائع ومألوف. كذلك فإن حمام لطيف ساخن تضعى فيه بعض الأعشاب أو زيت عطرى يمنحك شعوراً بالاسترخاء.

• المشروبات الساخنة - فنجان كبير من الشاي أو القهوة يشعرك بالتحسن؛ جربى شاي الجنزبيل (ارجعى للبرواز آخر الصفحة 29). وتساعد الأنواع الأخرى من الشاي بالأعشاب على تخفيف ألم المعدة، خاصة إذا ما شعرت بالحاجة إلى التجشؤ، فإن أفضل شىء هو النعناع الطازج.

• العلاج بالأعشاب - كثير من الشركات التى تقوم ببيع الفيتامينات والمكونات المعدنية تعرض منتجات عديدة صممت لتخفيف مشكلات الدورة الشهرية. ويمكن أن يكون فيتامين ب 6 وزيت زهرة ربيع المساء ذات فعالية كذلك.

• الكالسيوم والماغنسيوم - وجدت بعض النساء أن تناول أقراص الدولوميت، وهى تركيبة من الكالسيوم والماغنسيوم يمكن أن تساعد فى تخفيف الألم، ولكن لا تعد هذه التركيبة علاجاً قصير المدى، حيث يلزم

تناولها يوماً لمدة شهرين على الأقل قبل أن تلاحظي حدوث تأثير كبير. وحاذري من تجاوز استخدام الجرعة المقررة حيث أن تناول هذه المعادن أكثر من اللازم قد يضر جسمك.

• الاسترخاء - تجد كثير من النساء أن وقت الدورة على وجه الخصوص وقت شديد الإجهاد بسبب التغيرات التي تحدث في الجسم وفي الهرمونات، فالتعرض للتوتر يقلل تحمل الألم. وتتاح الكثير من التقنيات المساعدة، تتراوح بين التدريبات التي تخفف الشد العضلي إلى شرائط الاسترخاء، إلى التأمل، والمعالجة بالتنويم و. إلخ. ولكن إذا كنت في العمل أو المدرسة، أو بالمنزل بصحبة أطفال صغار، فإن الفرصة والوقت اللازم لا يتوافرا لك، لذا تكون بعض تمرينات التنفس العميق أكثر ملاءمة لك (انظري البرواز 30 - 31).

• إذا كنت من المدخنين توقي عن التدخين - تحتاج أعضاء الحوض إلى مدد جديد من الأكسجين، ويحد التدخين من ذلك، وقد توصلت

الدراسات إلى أن النساء المدخنات بشراهة تكون لديهن في الواقع قابلية أكثر للشعور بألم الدورة بشكل حاد وبتكرار.

• انتبهي لنظامك الغذائي - تأكدي من تناول أطعمة ذات قيمة طبيعية عالية بها نسبة مرتفعة مضادة للبروستاجلندين مثل الكالسيوم

شاي الجنزبيل

خذي أربعة شرائح من الجنزبيل الأخضر وقطعيها قطعاً صغيرة، صبي فوقها فنجاناً من الماء المغلي، غطي الفنجان حتى يبرد (حتى لا تهرب الزيوت المتبخرة). يفيد هذا المشروب لأي نوع من آلام التقلصات، وكذلك للغثيان والرغبة في القيء في الصباح.

تمارين التمدد

أوصت جمعية تنظيم الأسرة
بهذه التمرينات

ضغط الرحم

ارقدي منبطحة على الأرض،
وجهك لأسفل، كفيك على
الأرض بجانب كتفيك. ادفعي
بكفيك إلى أسفل وارفعي
رأسك وكتفيك بعيداً عن
الأرض حتى تتمدد ذراعيك،
كرري هذا التمرين عدة مرات.



الجثو

ارقدي على جانبك مع ثني
ركبتك حتى صدرك، واحشري
رأسك إلى أسفل حتى تلمس
ركبتك كأنك في وضع
الجثو.



أرجحة المهبل

ارقدى منبطحة على الأرض ووجهك إلى أسفل. افردى ذراعيك إلى الخلف، قوسى ظهرك وحاولى أن تمسكى بمشطى قدميك، اثنى ركبتيك وارفعى قدميك إلى أعلى حتى تتلاقى مع يديك - يجب أن تكون قدماك، ورأسك، وكتفيك بعيدة عن الأرض أرجحي برقة.



تمارين التمدد

قفى وظهرك مستود إلى الخائط مع ملامسة رأسك، وكتفيك، وعقب قدميك وما أمكن من باقى جسمك إلى الخائط. حاولى الشعور بأن رأسك مستوية إلى أعلى بحيث تبدين أطول ما يمكن، كررى ذلك مرات - إن هذا الوضع هام جداً لقوامك، إلى جانب أنه يخفف من الآلام المصاحبة للدورة الشهرية.



ماذا تأكل

الكالسيوم - الأطعمة التي تدخل فيها الألبان (استخدم اللبن متزوع الدسم أو ذو النسبة المنخفضة من الدهون فقط)، والحبوب، والخضراوات. الماغنسيوم - فول الصويا، والبندق، والأرز البني، والخميرة، وأطعمة البحر، والموز، والفاكهة المجففة، واللحم، والخضراوات. فيتامين B - الأرز البني، البندق، الخميرة، الخضراوات الخضراء، منتجات الألبان، الكبد، السمك، الحبوب، والبيض.

والمغنسيوم ومجموعة فيتامينات B (مثل منتجات الألبان منخفضة الدهون، وعصائر الفاكهة، والأطعمة كاملة العناصر، والخضراوات الطازجة، والتين، والجوز، والحبوب)؛ قللى كمية الأطعمة المشبعة بدهون حيوانية، وأكثرى من تناول الأطعمة غير المشبعة بها وزيوت الأسماك.

• التمرينات البدنية - ركوب

العجل، والمشي، والسباحة كلها تمرينات ننصح بأدائها، كذلك تمرينات التمدد والتي تساعدك على الاسترخاء وتخفيف أية آلام فى أسفل الظهر التى قد تؤثر فى أعصاب الرحم وإمداد الدم وبالتالي تؤدي إلى الاحتقان.

• اليوجا - هذه طريقة رائعة لاسترخاء الجسم والعقل؛ وأوضاع الانحناء أو

الانثناء على شكل الكوبرا تعد تمرينات جيدة على وجه الخصوص.

• اهتزاز الرحم - الرقص الشرقى والتمرينات التى من هذا القبيل تساعد

على تخفيف الألم باسترخاء العضلات وتحسين إمداد الدم فى منطقة

الحوض.

• المساج - إن التدليك الخفيف للظهر وأسفل المعدة قد يفعل المعجزات

لبعض النساء، والنظرية تقوم على أن ذلك يبعث برسالة مختلفة إلى

نهايات الأعصاب الحساسة الموجودة في أسفل الجلد وداخله في هذه المنطقة .
يمكنك القيام بذلك بنفسك، أما للحصول على نتيجة أفضل، فإن قيام
شخص آخر بذلك يصبح مفيداً للغاية .

• هزة الجماع - قد تشعرين بأنه أمر مخيف للغاية التفكير في أمر كهذا،
لكن عندما يمكنك إثارة شهوتك الجنسية، فإن هذا يزيد من إمداد الدم لمنطقة
الحوض، وهزة الجماع قد تريح الاحتقان الموجود في الحوض .

علاجات بديلة

• العلاج الطبيعي - يفيد العلاج الطبيعي كل امرأة كحالة فردية. لها
مشكلاتها الشخصية، وبمبدأ أنه لا يوجد علاج واحد يناسب الجميع، وأن
تواليف مختلفة تفيد كثير من النساء بشكل أفضل . ولذا يجب أن تستشيري
الطبيب أفضل من محاولة معالجتك لنفسك .

• الوخز بالإبر - أحد أسرار الوخز بالإبر أنه يتيح للجسم أن يطلق قواه
الطبيعية الكامنة للقضاء على الألم ولهذا السبب فهو يستخدم أحياناً بدلاً من
التخدير في العمليات الجراحية أو في أثناء العمل . وتشعر الكثيرات براحة
عميقة من الوخز بالإبر، وقد تحتاج أخريات إلى جلسات أكثر وبشكل
منتظم .

• العلاج عن طريق تقويم العمود الفقري باليد - المشكلات التي توجد في
آخر الظهر من أسفل قد تؤدي إلى إصابات في منطقة المهبل، تؤثر في
إمدادات الدم وفي نهايات الأعصاب . وقد يفيد القضاء على مشكلات
الظهر عند بعض النساء، في إنهاء الآلام المصاحبة لعسر الطمث .

عسر الطمث الثانوى

نظراً لتفاوت أسباب عسر الطمث، فهناك تفاوت أيضاً فى أوجه العلاج بالأدوية أو الجراحة. فعند بعض النساء يكون الأمر بسيطاً مثل بساطة تغيير اللولب أو تعاطى جرعة منتظمة من المضادات الحيوية لتسكين آلام الدورة. أما عند البعض الآخر قد يعنى الأمر إجراء جراحة لتغيير البولب (الغشاء المخاطى) أو الكيس، أو الورم الحميد فى الرحم (ارجعى إلى الفصل التاسع)، أو عدة عمليات وعلاج بالهرمونات لبطانة الرحم (انظرى الفصل السابع). وبسبب الآثار الجانبية للعلاج - سواء أكان بالعقاقير أو الجراحة - عند بعض النساء، فإن أحسن علاج هو عدم العلاج تماماً. يجب أن تناقشى الاختيارات بدقة مع طبيبك الخاص، وتساألين عن الآثار الجانبية وأنواع العلاج الأخرى الممكنة، لأن أفضل علاج لك هو العلاج الذى يناسب تكوينك - وقد يعنى ذلك ببساطة الاعتماد على الذات والمعونة الذاتية أو طرق أخرى لتقليل الألم وعدم الراحة الذى تشعرين به عند كل دورة.

وطالما يكون الأمر متعلقاً بعلاج بديل، فأمامك سلسلة طويلة تختارين منها - حيث تعتمد على سبب عسر الطمث الذى تعانين منه. وأخصائى العلاج الطبيعى يتعامل مع الشخص ككل وليس مع المرض وحسب، ولذا فإن النقاش والتشاور مع المريض يُعدّ أمراً جوهرياً لتحديد أفضل مركبات دوائية له. فبعض النساء يجدن راحة فى العلاج الطبيعى الذى يهتم ببطانة الرحم وغيرها من أسباب الألم، بينما تؤمن أخريات بالأعشاب الطبيعية، والتدليك، والوخز بالإبر.

الفصل الخامس

مشكلات الأعراض المتلازمة لفترة ما قبل الحيض

بينما تلحظ بعض النساء تغيرات تعترى أجسامهن وحركتهن قبل بداية دورتهن الشهرية (أظهرت بعض الدراسات أن النسبة تفوق 90% من النساء)، فهناك واحدة من كل ثلاثة منهن تعانى من الأعراض المتلازمة للفترة التى تسبق الحيض.

وتعانى 10% منهن معاناة تصل إلى حد ظهور مشكلة حقيقية، ربما إلى درجة أن تشعر المرأة أن علاقاتها بشريك حياتها، وبأسرتها، وبصديقاتها، وبزملاء العمل قد تأثرت بشدة كل شهر.

وفيما يختص بآلام الدورة الشهرية، فإن تكلفة الأعراض التى تصاحب فترة ما قبل الحيض غير محددة - سواء من الناحية الاقتصادية بسبب ساعات العمل الضائعة، أو من الناحية الاجتماعية بسبب تأثيرها على المحيطين بنا. لكن لا بد أنها ضخمة.

ما هي الأعراض المتلازمة لفترة ما قبل الحيض؟

يرجع التوصيف العلمى لهذه الأعراض إلى عام 1931، ولكن رغم الدراسات الكثيرة منذ ذلك الحين، فإن الأطباء حالياً ليسوا على فهم تام بها.

والتعريف الشامل للأعراض المتلازمة لفترة ما قبل الحيض هي أنها مجموعة من الأعراض الفسيولوجية والسيكولوجية، مرتبطة بانحسار وانسياب الدورة الطمثية. والاسم الذى أطلق عليها فى البداية التوتر السابق لفترة الحيض PMT - إلا أنه تم التخلي عنه عندما تحقق الخبراء أن هناك الكثير من العوامل المتداخلة فى الموقف أكثر من مجرد كون المرأة مشدودة للغاية كل شهر.

ورغم أن أطباء اليونان القديمة وصفوا التغيرات التى تحدث قبل الطمث بأنها شعور بالوخم، والصداع، وصفير فى الأذن، وانتفاخ أسفل العينين، إلا أن الأعراض المتلازمة لفترة ما قبل الحيض تعد الآن معروفة على نحو أفضل من العصور السابقة. وأحد الأسباب أن المرأة اليوم عادة تؤخر الحمل وتلد عدداً أقل من الأطفال أو قد لا تلد أطفالاً بالمرّة - وهكذا تمر بفترات طمث أكثر. وينحى بعض الأطباء باللوم على حقيقة أن جو البيئة العام حالياً ملوث أكثر مما كان عليه الحال فى القرون الماضية.

إلا أنه من الجدير أن نتذكر أن الأعراض التى تسبق الدورة الشهرية ليست كلها من الأعراض المتلازمة لفترة ما قبل الحيض. ولهذا السبب، يفضل الاحتفاظ بتاريخ خاص بفترة الحيض لمدة شهرين على الأقل (ومن الأفضل مدة أطول من شهرين)، لتدوين كل التغيرات الفسيولوجية

مشكلات الأعراض المتلازمة لفترة ما قبل الحيض

والسيكولوجية والعاطفية. ويمكن بذلك اكتشاف أية مشكلات تم اعتبارها خطأ من الأعراض المتلازمة لفترة ما قبل الحيض.

غريب ولكن حقيقى

غالباً ما لاحظت مجموعات من الشابات اللائى يعشن معاً، أن دورتهن الشهرية بدأت فى الحدوث فى نفس الوقت، وأن مزاجهن يسوء فى نفس الوقت.

من تصاب بهذه الأعراض؟

إن المرأة أكثر عرضة للتوتر ومن ثم تعرضها لمعاناة أعراض خطيرة. وعلى أية حال، فإذا وجدت أنه من المتعذر التغلب على المشكلات بشكل أو آخر، فإن آثار التغيرات الجسمية أو المزاجية التى لا يمكنك التحكم فيها يمكن أن تكون مدمرة.

تجد بعض النساء أن الحالة تسوء بتقدم العمر، وأظهرت الدراسات كذلك وجود صلة بين الأعراض المتلازمة لفترة ما قبل الحيض وفرص معاناتك من الإحباط بعد الولادة.

والنساء اللاتى يستعملن حبوب منع الحمل على أية حال، يعانين من أعراض أقل ولا تستمر طويلاً.

ما هى الأعراض؟

فى واقع الأمر قد تختلف الأعراض وتباين، إذ توجد فى قائمة تصنيف الأعراض المتلازمة لفترة ما قبل الحيض بين 150 إلى 180 عرض. وترتبط أغلبها بالأيام التالية لفترة التبويض والمؤدية لبداية الدورة الشهرية - الوقت الذى يعرف بفترة ما قبل الطمث. وتشمل:

- احتباس البول والانتفاخ
- زيادة الوزن
- وجع فى الثدي عند لمسه
- صداع
- آلام فى الجلد
- آلام فى الظهر
- تغيرات فى عادات الأمعاء
- تغيرات المزاج
- التوتر
- القلق
- زيادة الشهية للطعام (خاصة الحلويات، يعتقد ارتباطها بتغيرات الهرمون وانخفاض سكر الدم)
- عدم الاستقرار
- الاكتئاب
- تغيرات فى مستوى النشاط والطاقة - عادة كسل وشعور بالإرهاق، رغم أن بعض النساء تكون لديهن دفعات قصيرة ولكن مركزة من الطاقة والنشاط.

ما الذى يسبب هذه الأعراض؟

هناك نظريات كثيرة حول أسباب الأعراض المتلازمة لفترة ما قبل الحيض، وكذا العديد من الأعراض. إلا أن أكثرها شيوعاً الآن أنها ترتبط بعدم

مشكلات الأعراض المتلازمة لفترة ما قبل الحيض

توازن مستوى هرمون الاستروجين والبروجستيرون في الجسم. ويعتقد خبراء من أمثال الباحثة البريطانية دكتورة كاثرين دالتون، وأخصائية صحة المرأة الاسترالية دكتورة ساندرابوت، تعتقدان أن عدم التوازن هذا يؤثر في إنتاج كيماويات المخ مثل السيروتونين والإندورفين؛ ويؤدي إلى انخفاض سكر الدم.

ويرجع باحثين آخريين السبب إلى البروستجلندين، أو أن جسمك تنقصه الفيتامينات الأساسية؛ أو زيادة إنتاج هرمون البرولاكتين عند البعض. وتركز نظرية أخرى هامة على العوامل السيكولوجية وأثر التوتر والإجهاد.



الفصل السادس

الأعراض المتلازمة لفترة ما قبل الحيض ما الذى يجب عمله حيالها

إنه لمن دواعى التفاؤل والحظ السعيد أن توصل شخص ما فى مكان ما إلى علاج عام وشامل لآلام الدورة الشهرية. وفى الوقت نفسه، فإن هناك طرق كثيرة لعلاج الأعراض المتلازمة طبيياً بمثل عدد النظريات التى كتبت حولها، إلا أن أكثر العقاقير فعالية فى علاج هذه الآلام لا بد أن يتم وصفه حسب الأعراض الخاصة التى تعاني منها.

ويوجد نوعان من أنواع العلاج بالهرمونات ثبت كفاءتهما فى علاج نساء كثيرات يعانين من الآلام المصاحبة للدورة الشهرية.

• البروجستيرون: الفكرة الكامنة وراء هذا النوع من العلاج ترمى إلى أنه يرفع معدل البروجستيرون فى الجسم فى الجزء الثانى من دورة الحيض - وهى الأربعة عشر يوماً. أو نحوها بعد التبويض والمعروفة بمرحلة الأعراض المتلازمة لفترة ما قبل الحيض يمكن تخفيف حدة الآلام المصاحبة للدورة

الأعراض المتلازمة: ما الذى يجب عمله حيالها

الشهرية. تلك الأعراض التى تتضمن تقلبات المزاج، وعدم الاستقرار، والاكتئاب، أو مشكلات جسدية فسيولوجية مثل الصداع، وكراهية الطعام ورائحته، واحتباس السوائل، والانتفاخ، وزيادة الوزن.

والبروجستيرون الطبيعى والمخلق متاح، ويعطى عن طريق الفم، أو المهبل، وفى بعض الحالات عن طريق الحقن أو الغرس. ويفضل بعض الأطباء البروجستيرون الطبيعى، ويوصى البعض الآخر بأنواع مخلقة منه مثل دايدروجستيرون الموجود فى (الدوفاستون)، والذى يماثل تماماً الهرمون الذى ينتجه جسمك.

والعلاج الأولى يكون عادة لمدة ثلاثة أشهر، ثم بعد ذلك يتم متابعة ومراجعة النتائج والآثار الجانبية للعلاج. ولا بد أن تحتفظى بسجل دقيق لاستجاباتك. وسوف تختلف من امرأة إلى امرأة أخرى، وأنت مع طبيبك يمكنك التجربة مع الجرعات للوقوف على الجرعة المناسبة لتخفيف وتسكين الأعراض، وبالرغم من أن العديد من النساء قررن انخفاضاً ملحوظاً فى الأعراض إلا أن البروجستيرون – لبعض النساء – قد لا يفيد إلا قليلاً.

• حبوب منع الحمل: لأن الحبوب تدفع بكمية منتظمة من الاستروجين والبروجستيرون من خلال الدورة الشهرية، فإنها لا تتحكم فى التبويض وحسب ولكنها أيضاً توقف تقلب الهرمونات الطبيعية لجسمك. وقد يؤدى ذلك إلى حدوث اختلافات شاسعة لمن يعانون من الآلام المصاحبة للدورة، إلا أن الآثار الجانبية للحبوب مثل الغثيان، والانتفاخ وما شابهه من الأعراض عند البعض، قد يجعل الوضع أسوأ.

وكذلك، فإن الحبوب التى يتم تعاطيها لعلاج آلام الدورة تؤخذ عن

طريق الفم، ولا بد من الاستمرار في تعاطيها أثناء الدورة وقد تكون عديمة الفائدة للبعض.

وهناك أدوية أخرى يمكن وصفها لعلاج أعراض معينة أخرى:

• مستحضرات البروموكريبتين (الموجود في البارلوديل): قد تفيد في تقيح الصدر، وهو العقار الذي تتعاطاه الأم التي وضعت حديثاً ولا تريد إرضاع طفلها من الثدي حيث أنه يعيق إنتاج البرولاكتين، وهو الهرمون الذي يساعد الثدي على إدرار اللبن. إلا أنه لا يساعد على تخفيف الأعراض السيكلوجية والانفعالية للآلام المصاحبة للدورة الشهرية، وله آثار جانبية منها الغثيان والقيء.

• العقاقير المضادة للاكتئاب: في مرحلة من المراحل توصف هذه العقاقير عادة لكي تساعد المرأة على التحكم في الاكتئاب وتقلبات المزاج التي

الوجبة الغذائية والأعراض المتلازمة للدورة الشهرية

إن الوجبة المتوازنة المحتوية على الكثير من الكربوهيدرات، والفواكه والخضراوات الطازجة، والألياف، وكميات معقولة من البروتين، وقليل من السكر والدهون سوف تزودك بالفيتامينات الأساسية (بما فيها A, B, C, E) والأملاح (مثل الكالسيوم، والبوتاسيوم، والمنجنيز، والحديد) - وكلها تلعب دوراً في تخفيف آلام ما قبل الحيض.

تصاحب الآلام الملازمة للدورة الشهرية، إلا أنها لا تعد الآن علاجاً شائعاً. ولكل نوع من هذه العقاقير مشكلاته الخاصة به، بما فيها خطر الإدمان.

• الأدوية المدرة للبول: قد تؤدي إلى تسكين الآلام المترتبة على احتباس السوائل، والانتفاخ، والوزن الزائد، إلا أنها لا تفيد دائماً. وقد يكون أكثرها فعالية مستحضرات الألدواكتون

(سبيرونولاكتون).

- فيتامين ب 6 (بيريدوكسين): تجد بعض النساء راحة من الآلام المصاحبة للدورة الشهرية بزيادة جرعات فيتامين ب 6. ويلعب هذا الفيتامين دوراً فى إنتاج كيماويات فى المخ مثل السيروتونين الذى يساعد فى التنظيم والتحكم فى انفعالاتنا. وقد يفيد فيتامين ب 6 فى حالات الصداع، والاكتئاب، والتوتر، والإرهاق المصاحب لآلام الدورة الشهرية. وليس معنى أن تعاطى جرعة مكثفة يضاعف من الأثر الفعال للفيتامين. والجرعة المناسبة التى تتراوح بين 50 - 200 ملجم / يومياً وفقاً لحالة كل امرأة تؤدى إلى نتائج رائعة - إلا أن

مأكولات ينصح بها

- الفواكه والخضراوات الطازجة (خاصة الخضراء، وذات الأوراق، والفواكه الحمضية، والموز، والفلفل، والثوم، والبقول، والبازلاء، والتين، والبلح) لأنها غنية بفيتامينات B1, B3, B6, A, C والبوتاسيوم، والمنجنيز، والكالسيوم، والزنك.
- الحبوب، والمكسرات، والأرز لمركبات الكربوهيدرات، وفيتامينات B1, B3, B6 والماغنسيوم، والزنك، والكالسيوم.
- منتجات الألبان (منخفضة الدهون) لاحتوائها على الكالسيوم، وفيتامين B1, B3, B6، والزنك.
- الزيوت (الخضراوات المحتوية على زيوت مثل القرطم وغيرها) والأسماك (مثل السردين، والتونة، والبورى... إلخ) أو زيت السمك للحصول على فيتامين B1, E, A, B6 والبوتاسيوم، والحديد.

الجرعات المكثفة قد تؤدى إلى آثار سامة تتطور إلى الشعور بوخز خفيف وفقدان الحس فى اليد والقدم. ولذا لابد من الالتزام بالجرعة التى يحددها لك الطبيب. وهناك مجموعات أخرى من فيتامين ب قد تخفف من الآلام المصاحبة للدورة الشهرية، وتوصلت بعض النساء إلى أن تعاطى بعض أقراص من فيتامين ب المركب أفضل لحالتهم من تناول أقراص ب 6.

• زيت زهرة ربيع المساء: علاج «طبيعي» آخر يفضله الأطباء لعلاج الآلام المصاحبة للدورة الشهرية، سواء بتناوله بمفرده أو مع أدوية أخرى. وزيت زهرة ربيع المساء غنى بفيتامين E، ويمكن أن يخفف آلام الصداع، والآلام والمتاعب السابقة للطمث، والاكتئاب، واحتباس السوائل.

• الاستشارة: قد تعنى العديد من الأشياء - إلا أن وجود طبيب تعود على الاستماع بإصغاء إلى ما تعانیه من أعراض، وأن يأخذ شكواك مأخذ الجد، يساعد الكثيرات، وأحياناً تكون إعادة تأكيد الطبيب على أن ما تعانينه يعد شيئاً طبيعياً يحدث مع الدورة، أو أن ما تعانينه مجرد انعكاس لمشاعرك وإحساسك الشخصي بالحزن أو الاكتئاب، يمكن أن يرفع عن كاهلك العبء لبعض الوقت - واكتشاف طبيعة الأعراض سوف يساعدك

الرغبة الزائدة في تناول الطعام

أثبتت الأبحاث كذلك أن المرأة قد تعاني من رغبة زائدة في تناول الطعام في المرحلة الثانية من دورة الطمث، وذلك بسبب التغيرات التي تحدث في مستوى سكر الدم عندها. وبالطبع لا تقتصر الرغبة الزائدة في الطعام على القنبسط أو الكبدية أو التفاح - بل تكون نحو الأطعمة السكرية مثل الفطائر، والبسكويت بل كذلك إلى أكثرها احتواء على المتاعب «الشيكولاتة»، ولذا إذا حدث خلل في نظامك الغذائي في هذه الفترة فاللوم يقع على الهرمونات.

وأسرتك والمحيطين بك في تفسير سبب شعورك بالغضب، وتلك اللحظات التي يداخلك فيها الحزن كل ثلاثة أو أربعة أسابيع.

أدوية بديلة

قد يصف بعض الأطباء المختلفين أدوية مختلفة للجوانب المتعددة للآلام المصاحبة للدورة الشهرية.

ولكن لأن الأعراض كثيرة واحتمالاتها متعددة، فلا بد من أن

تناقش ما تشعرين به مع طبيبك الخاص .

فعلى سبيل المثال، فإن أى من الأعراض هو مفتاح لما يحدث فى جسمك، ولذا فإن طبيبك سوف ينظر إلى صورتك الكاملة ويصف العلاج طبقاً لحالتك .

والنتيجة أن علاجك الخاص قد يكون تركيبة من عدة علاجات - قد تتضمن زيت زهرة ربيع المساء، وفيتامين ب 6، وقليل من الأعشاب المسكنة للآلام مثل أقراص الكافور أو لحاء الصفصاف الأبيض - وقد يختلف عما يصفه نفس الطبيب لواحدة من صديقاتك، أو أخوتك، أو أمك، أو ابنتك ممن يعانين من الآلام المصاحبة للدورة .

ما الذى يمكنك عمله

من الأفضل فى الحالات الحادة من الآلام المصاحبة للدورة الشهرية أن تذهبي إلى طبيبك أو إلى أحد الاختصاصيين فى العلاجات البديلة . أما إذا كانت الآلام ليست حادة بحيث تعكر صفو حياتك، أو أنها تحدث فى بعض الأحيان، هناك أدوية يمكنك تجربتها بنفسك .

• فيتامين ب 6: يوجد على نحو طبيعى فى العديد من الأطعمة ويمكن أن يؤخذ كمكمل إضافى (ولكن احذرى تجاوز الجرعة المحددة). ومن الأفضل أن يتم تناولها فى صورة فيتامين ب المركب أو كجزء من مركبات الفيتامينات والمعادن التى توصف عادة للنساء، مثل العقاقير المسكنة للآلام المصاحبة للدورة الشهرية .

• الأعشاب المدرة للبول: أقراص الكرفس أو العرعر قد تساعد الكليتين

على العمل بكفاءة للتخلص من السوائل الزائدة - ولكن مرة أخرى نحذر من عدم الإفراط فى الجرعة، حيث أنك بذلك يمكنك أن تفقدى أملاح معادن هامة مثل البوتاسيوم والمغنسيوم.

• راجعى وجبتك الغذائية: توصلى إلى نظام غذائى متوازن غنى بالكربوهيدرات، والفواكه والخضراوات الطازجة والألياف (انظرى البرواز صفحة 42).

• حدى ما تتناولين من أملاح: يعد الصوديوم من أكبر المدانين فى انحسار البول، والانتفاخ، والزيادة المؤقتة فى الوزن، ولذا خفضى مقدار الملح فى وجبتك وذلك بالابتعاد عن الأطعمة المحفوظة والسريعة التجهيز، وقللى استعماله فى الطبخ وعلى المائدة.

• مسكنات الآلام: المسكنات الخفيفة مثل الباراسيتامول والأسبرين سوف تساعد على تخفيف الآلام التى تسبق نزول الطمث.

• راجعى مقدار ما تتناولينه من الكافيين: كثرة الكافيين (فى الشاي، والقهوة، والشيكولاتة) قد تصيب بآلام الصداع، سواء فى وقت الأعراض المصاحبة للدورة أو فى غيرها من الأوقات.

• الحرارة: علاج تقليدى قديم إلا أنه مريح، سواء أكنت معتادة على تناول حمام دافئ، أو زجاجة ماء ساخن، أو الوسادة التى تبعث الدفء، أو المشروبات الساخنة، أو حتى فراش دافئ.

• توقفى عن التدخين: بجانب الأضرار الجسيمة التى للتدخين على الصحة - فإنه يؤثر أيضاً على الإمداد بالدم وقد يساهم ذلك فى احتقان الحوض والشعور بالتعب.

• اختارى مشدأ مناسباً للصدر:
الآلام المصاحبة للدورة الشهرية
تحتاج منا إلى عناية خاصة
بالصدر، ولذا حتى إذا كنت معتادة
على عدم استعمال مشد للصدر،
استخدمى واحداً مناسباً لهذه الفترة
من فترات الدورة الشهرية .

• ملابس فضفاضة: إذا شعرت
بالانتفاخ، أو عدم الراحة، أو
مجرد أنك لست فى أفضل
حالاتك، اخلعى فوراً ملابسك
الداخلية الضيقة، والأحزمة وارتنى
ملابس فضفاضة؛ وعلى أية حال
فليس هناك ما يمكن إضافته عما
تسببه الملابس الضيقة من متاعب .

• التدليك (المساج): إن التدليك
الخفيف بأطراف الأصابع على
المعدة أو الظهر قد يساعد على
إيقاف الرسائل التى يرسلها الجسم
للمخ بالشعور بالتعب . جربى ذلك
بنفسك، والأفضل أن تقوم صديقة

التوتر والآلام المصاحبة للدورة

تشير الأبحاث التى جرت مع المركز
الرئيسى فى ملبورن أن الكثير من النساء
اللائى يعانين من أعراض حادة مصاحبة
للدورة الشهرية يفتقرن إلى تقدير
الذات . ويتعرضن كذلك للتوتر،
ولديهن تاريخ طويل فى التعثر بشأن
التواؤم مع حياتهن ومشكلاتهن . فمع
الآلام المصاحبة للدورة يتعرضن
لتغيرات لا سيطرة لهن عليها - ويكون
ذلك كفيلاً بأن يتجه بالتوازن إلى الاتجاه
الخاطى . وفى الواقع، فإن الكثيرات ممن
يعانين آلام حادة مصاحبة للدورة يقررن
إمكانية التعامل مع المتاعب الجسدية، إلا
أن التعامل مع المزاج الحاد (الغضب،
والإحباط، والاضطراب) وأثر ذلك
على أسرهن، وعملهن، وعلاقاتهن
الاجتماعية فهو محبط للغاية . وهؤلاء
النساء يمكنهن الاستفادة من طرق
جديدة للتواؤم، وذلك بمساعدة
أخصائين نفسيين مدربين . ويتطلب
ذلك الاحتفاظ بسجل يومية
لاستجابتهن للأحداث والتوترات خلال
فترة الدورة الشهرية، محددين أيها
يحفز انفعالات بعينها، ثم التخلّى عن
نماذج سلوكية قديمة وتعلم غيرها .
وهناك طريقة أخرى هى تعليم المرأة
كيف تتحلّى بالحزم .

تمارين للقضاء على التوتر

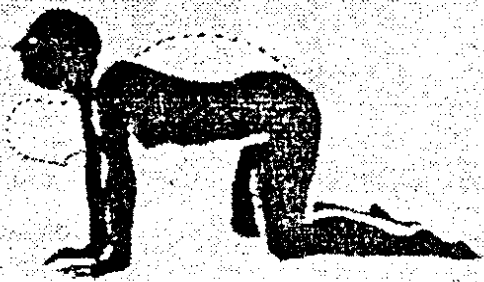
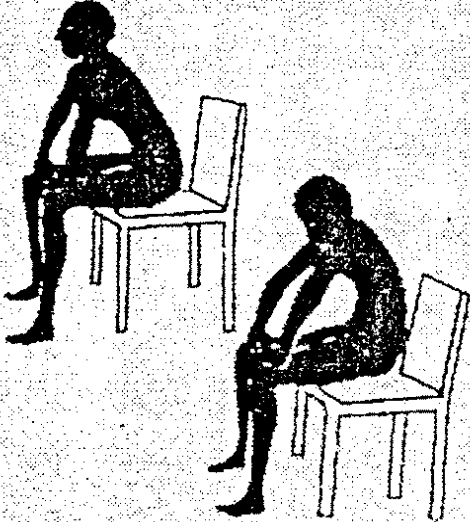
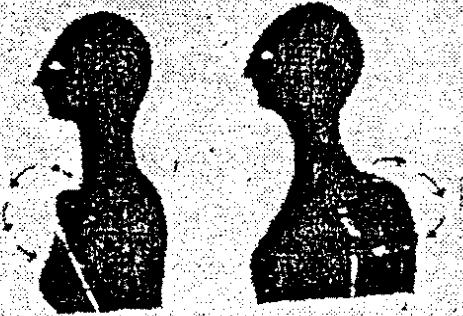
يمكنك أداء التمرينات الثلاث الأولى وأنت جالسة:

فرد وسط الأكتاف - جسمك مستقيم وذقنك في النصف من الجسد، والذراعان مفرودتان إلى جانبيك، ارفعي أحد أكتافك حتى يقترب بقدر الإمكان من أذنك؛ عدى حتى 10، اسقطي كتفك. استريحي لخمس عدات، ثم كرري بالكتف الآخر. بدلي بين الأكتاف عدة مرات، انتهى برفع الكتفين في آن واحد، عدى حتى خمسة، واسقطيهما.

دوائر الكتف - جسمك مستقيم وذراعاك إلى جانبيك، حركي كتف واحد في دائرة تامة إلى الأمام، كرري ذلك ثلاث أو أربع مرات، ثم اعكسي الوضع. كرري بالكتف الآخر. انتهى بأن تهزي الكتفين معاً - أربع أو خمس مرات إلى الأمام، ثم إلى الخلف.

الضغط على الكرسي - اجلسي على كرسي مستوى الظهر وقدمك مسطحة، وركبتك إلى الخارج من الكرسي قليلاً، ذراعاك فوق فخذيك فوق الركبة مباشرة، الأصابع مفرودة. انحنى إلى الأمام برفق رافعة كتفيك، ومحتفظة باستواء ظهرك. تنفسي إلى الداخل بعمق، ثم إلى الخارج من فمك حتى تخلى رثيك واشفطي عضلات بطنك إلى الداخل في أثناء ذلك. استمري على هذا الوضع بضع ثوان، ثم ارجعي لوضعك الطبيعي. كرري التمرين.

الجمل - استدي يديك وركبتيك مع وضع الكتفين مسطحين على الأرض، والاحتفاظ بالظهر مستقيماً. تنفسي إلى الداخل بعمق من الأنف، ثم اخرجي النفس ببطء من فمك، مع شفت عضلات البطن إلى الداخل وإلى أعلى، وقوسى ظهرك والصنقي رأسك به، استمري لعشر عدات. تنفسي من خلال أنفك، معبداً ظهرك إلى الوضع الرأسي رافعة رأسك لتعودي إلى نقطة البداية. كرري التمرين خمس أو ست مرات.



لك أو زوجك بذلك - فإن الإحساس بأن هناك من يشاركوك آلامك قد يفيد كذلك .

• التمرينات البدنية: المواظبة على تمارينك البدنية المعتادة يساعد على تخفيف الشعور بالتوتر. والسباحة، والمشي، وركوب الدراجات مفيدة، أما اليوجا فرائعة ويمكنك كذلك تجربة تمارينات خاصة وضعت للتخفيف من حدة التوتر (انظري التمرينات على صفحة 48)

• التعرف وتقبل الأعراض المصاحبة للدورة الشهرية: عندما تمتلكين القدرة على معرفة تغيرات الدورة الشهرية فإن ذلك سوف يساعدك على أن تنظرين إليها على أنها مجرد أعراض مصاحبة للدورة وحسب، وليست علامات على إصابة ألت بك. ويعد ذلك ضرورياً بصفة خاصة مع التغيرات الذهنية والعاطفية للآلام المصاحبة للدورة الشهرية. لذا فكرى فى الأمر - فإذا ما لاحظت أنك متعبة ومتوترة فى الأسبوع أو نحوه السابق على الدورة الشهرية، تقبلى الأمر على أنه جزء من الدورة الشهرية واخبرى أسرتك بذلك أيضاً وهكذا فإنك تكيفين حياتك على التعويض - ربما بالتوقف عن ممارسة بعض أعبائك المنزلية (فعلى أية حال لا يعانى الناس أبداً من أن السجاد لم ينظف بالمكنسة الكهربائية أو أن زجاج نافذة المطبخ ليس نظيفاً للغاية، لكنك ستعانى للغاية إذا أصريت على القيام بكل الواجبات المنزلية على النحو الذى يحدث فى ظروفك العادية) أو الأفضل أن يشاركك بعض أفراد الأسرة القيام بهذه الأعباء. وفى عملك، حاولى أن تركزى الأعمال الروتينية التى تكرهين القيام بها إلى الأيام التى لا تحسن فيها بالتوتر والضيق

كلمة تحذير

إن الآلام المصاحبة للدورة الشهرية لا تعد مظهراً من مظاهر الضعف، وليست إشارة إلى أن المرأة تعد إلى حد ما أقل من الرجل من الناحية الجسمية أو النفسية أو العاطفية، لأن الرجال ببساطة لا يشعرون بالآلام التي تشعر بها المرأة لأنهم لا يمرون بفترة طمث.

إن الآلام المصاحبة للدورة الشهرية شيء يحدث بشكل طبيعي عندما تدخل المرأة في دورة الطمث، وهو ليس بالأمر الذي يستوجب الاستخفاء على أنه سر مخجل. ويجب ألا يستخدم كمبرر لمعاملة المرأة في المصنع ومكان العمل مثلاً بشكل مختلف عن معاملة زميلها الرجل.

وأياً كان موقفك، فإذا ما تعرضت للإحباط نتيجة الآلام المصاحبة للدورة الشهرية، فليس الوقت مناسباً أبداً للإتيان بمعجزات. تحكمى فى سلوكك إلى حد كبير، ودعى المعجزات لوقت لاحق.

• الراحة: تقبلى الوضع بأنك لا بد أن تحصلى على وقت للراحة والاسترخاء وأن من المتعذر الاستمرار فى العمل طول الوقت. كثير من النساء خاصة ممن لديهن أطفال أو ممن تتولين العناية بوالدين كبيرين لا يتمتعان بالحزم، يجدن الأمر صعباً للغاية - لذا فإن الوقت

قد حان بأن تلقى عن كاهلك بعض المسؤوليات وتعهدى بها لأفراد الأسرة أو أحد الأصدقاء.

• تحدثى عنها: لا تحتفظى بالأمر لنفسك. فإن التغيرات السلبية للآلام المصاحبة للدورة الشهرية قد تشعرك بالوحدة، وإساءة فهم الناس لك، والاضطراب، وربما الحزن والأسى. ويمكن أن تؤثر حالتك العاطفية على جميع أفراد عائلتك بل حتى صديقاتك، لذا ناقشى مشاعرك معهن. قد تجدى إحداهن تعانى من مشكلة فى هذا الخصوص أيضاً. وإذا شعرت

الأعراض المتلازمة: ما الذى يجب عمله حيالها

باستحالة مناقشة الأمر مع أسرتك أو صديقاتك، جربى اللجوء لأخصائى -
مثل طبيبك - أو توجهى لزيارة أقرب طبيبة فى المركز الصحى القريب
منك. ويمكن للمجموعة الصحية التى تتبعينها أن تزودك بتفصيلات حول
استشاريين أو مختصين يمكنك اللجوء إليهم.

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي



الفصل السابع

كل شىء عن التهاب بطانة الرحم

أظهرت الأبحاث أن التهاب بطانة الرحم يصيب بين 10 إلى 15٪ من النساء فى مرحلة ما من مراحل العمر إلا أنه من المستحيل تحديد عدد المصابات تماماً حيث أن البعض لا تظهر عليهن أية أعراض، والبعض لم تقمن بالتشخيص أساساً. لكن على أية حال، يعتقد أنها الحالة الثانية الأكثر شيوعاً فى إصابة النساء فى سنوات الإخصاب، وأحد الأسباب الرئيسية فى التهابات الرحم الثانوية.

ما الذى يسبب هذا الالتهاب؟

اتخذ هذا المرض اسمه من النسيج الذى يبطن الرحم. ومثله كمثله الحالات الكثيرة التى تتعلق بالطمث، فإن السبب غير واضح. وعلى أية حال، فإن أكثر النظريات ذبوعاً تذهب إلى أن التهاب

الرحم يحدث عندما تجد قطع صغيرة للغاية من نسيج الرحم طريقها لمنطقة البطن عن طريق الغسيل - الاجتراف الخلفى من خلال قنوات فالوب (طمث تراجعى). وهناك تنغرس فى أعضاء أخرى. والالتهاب فى بطانة الرحم يوجد عادة على المبايض، والأنابيب، وخارج الرحم، وأحياناً على المرارة أو الأمعاء. وفى حالات نادرة للغاية، قد توجد فى الرئين وغيرها من أجهزة وأعضاء الجسم.

تخيل

يساعدك هذا الإجراء على استخدام صور ذهنية تبعدك عن متابعة الألم. فعلى سبيل المثال، يمكنك أن تتخيل نفسك راقدة على شاطئ منعزل، والشمس تغطى جسمك، والنسيم يهز الأشجار برفق، وتنساب الأمواج بنعومة فوق الرمال الذهبية. أو قد يمكنك «حزم» الالتهاب الذى تعانیه فى حقيبة وتلقى بها بعيداً. ويفضل البعض تخيل قدرة جهاز المناعة الطبيعى فى أجسامهن على تدمير الالتهاب والقضاء عليه.

وقد يكون الالتهاب فى حجم مثبك الرأس أو كيس كبير. وتستجيب للإنتاج الدورى للهرمونات، وتنمو وتنزف مع كل دورة. لكن لا يوجد منفذ يخرج منه الدم، والنتيجة احتقان، وألم، وتكون نسيج متقرح والذى يمكن أن يسد قنوات فالوب أو يلصق الأعضاء ببعضها البعض.

من تصاب بهذا المرض؟

بعد أن تم وصف هذا المرض بدقة فى عهد بعيد يرجع إلى عام 1931، نشر الكثير من الأطباء عن مرض التهاب الرحم أنه المرض الشائع فى النساء العاملات. وذلك لأنه لعدة سنوات تم تشخيصه لدى نساء الطبقة المتوسطة

من البيض. ويصيب داء المهنة المرأة فى سن الثلاثين وأوائل الأربعينيات،
والتي أخرجت إنجازها للترقى فى وظيفتها، والتي لم يشخص وجود التهاب
لديها إلا عندما تواجهها مشكلات تعوق الحمل.

لكن الحقيقة مختلفة تماماً. فحالياً وبعد تطور طرق التشخيص بالمنظار
وبالأشعة فوق السمعية، اكتشف أنها موجودة فى كل أنواع النساء، ومن
كل الأعمار، والأجناس، والعقائد.

وهناك توقعات بأن التهاب بطانة الرحم آخذ فى الازدياد؛ إلا أن
بعض الخبراء يرجعون ذلك إلى أن عدد كبير من الأطباء حالياً مهتمين
بالكشف عنه وأن الكثيرات من النساء أقل استعداداً إلى إخفاء أعراضه -
وأنه نتيجة لذلك يتم تشخيص حالات أكثر منه.

الأعراض

تتفاوت من لا شىء إلى:

- دورة شهرية مؤلمة
- ألم عند الجماع
- ألم حاد فى الجزء الأسفل من البطن
- ألم فى عرق النسا
- أوجاع فى الظهر
- إرهاق
- قلة خصوبة

التشخيص

ليست هناك وسيلة سهلة لتشخيص التهاب بطانة الرحم. ففي الواقع ورغم أن الأطباء يشكون فيه، فإن الطريقة الدقيقة الوحيدة هي المرئية - عن طريق اكتشاف وجوده بمنظار البطن. والتشخيص المبكر أساسى حيث يعتقد أن التهاب الرحم يتفاقم إذا طالت مدة عدم علاجه.

وللأسف، فإن الأعراض المبكرة يصعب اكتشافها، ولازال يوجد بعض الأطباء الذين لا يأخذون شكاوى المرأة عن الألم بجدية، خاصة إذا كن مراهقات أو تحت سن الخامسة والعشرين. ولذا قد يتكرر زهابها للطبيب عاماً بعد آخر - أو تنتقل من طبيب لآخر - باحثة عن تفسير وتسكين لآلامها. وفى الحقيقة، فقد اكتشف مسح قامت به جمعية التهاب الرحم فى فكتوريا أن متوسط الزمن الذى ينقضى بين بداية الأعراض والتشخيص أكثر من ست سنوات. وكذلك، كلما كنت صغيرة السن، قل النظر إلى شكاوك بأن سببها التهاب بطانة الرحم. ولذا فمن الأهمية بمكان التجول حتى تجدى طبيباً يهتم بشكاوك ويساعدك على إزالتها.

سوء التوافق الجنسى

إذا كانت العلاقة الجنسية تسبب لك آلاماً، فالنتيجة قد تكون مدمرة. فالألم لا يفسد مزاجك أنت فقط بل مزاج شريك حياتك كذلك - لأنه لا يريد إيدائك. وبالإضافة إلى ذلك، قد يعد ضربة قاضية لصورة المرأة عن نفسها وبالطبع يتعذر معه حدوث حمل. ومفتاح الحل يتمثل فى العلاقة الطيبة مع شريكك. تحدثى معه فى المشكلة؛ ابحثى عن طرق أخرى لإظهار الحب لبعضكما البعض؛ جربا زوايا وأوضاع عدة للقاء لتوصلى للوضع الذى يسبب لك أقل ألم ممكن.

ما الذى يمكن عمله لمساعدتك

إذا تم تشخيص مرض التهاب الرحم، فإن السؤال الهام أنك أنت والطبيب عليكما التدبر والتأمل فيما يمكن عمله حيال هذا المرض.

والعلاج التقليدى قد يتراوح بين لا شىء (عدا الملاحظة) إلى العلاج بالعقاقير أو حتى الجراحة، واضعين فى ذهننا أن بعض النساء يتم اكتشاف التهاب الرحم عندهن بالصدفة كنتيجة لإجراء جراحة لسبب آخر فى منطقة الحوض، وأن الإجراءات التى تتخذ لتسكينه قد تكون مؤقتة أو دائمة، ويتوقف ذلك على الأثر الذى يحدثه الالتهاب فىك أنت شخصياً وأنواع العلاج الرئيسية هى العلاج بالهرمونات، والتى تؤدى إلى استئصال الالتهاب، أو علاج الأعراض والذى يرمى إلى تخفيف حدة الأعراض.

ويتضمن العلاج بالهرمونات:

- مستحضرات الدانازول - دانازول (دانوكرين) وهو فى واقع الأمر شكل مخفف من هرمون التستوستيرون عند الذكور. ويؤخذ يومياً، ويعمل على الغدة النخامية ليتفادى إنتاج هرمونات الأنوثة، وخفض التبويض. وبإيقاف وانسياب الدورة الطمثية عند حد معين، فإن الالتهاب قد يصبح غير فعال، ثم يتقلص، وينتهى. ومتوسط استمرار العلاج ستة أشهر، إلا أنك سوف تشعرين بتحسن فى وقت مبكر منذ الأسبوع الرابع. وقد قررت 80% تقريباً من النساء شعورهن براحة تامة أو جزئية، إلا أن ربع هذه النسبة قد عادت إليهن الأعراض مرة أخرى. ويتمثل أكبر العوائق فى الآثار الجانبية،

وليست هناك طريقة للتنبؤ بكيفية استجابتك لها. فبعض النساء ذكرن أنهن لم يشعرن أبداً بالراحة؛ واحتملت البعض الآثار الجانبية، وبالنسبة للبعض فهي آثار لا يمكن احتمالها. وأكثر الأعراض شيوعاً زيادة الوزن، واحتباس السوائل، والجلد الخشن، والشعر الدهني، وانحسار حجم الثدي، وتزايد شعر الجسم والوجه، وخشونة الصوت بل حتى كبر حجم البظر. وهناك نوع آخر من الأعراض يرتبط في العادة بتوقف الطمث - مثل الإحساس بالسخونة، والعرق في المساء، وجفاف المهبل. ولأن الدانا زول يوقف التبويض، فلن يختار العمل به أبداً إذا كنت ترغبين في الإنجاب. وبسبب خطورته على الجنين، يوصى صناع الدانا زول بتجنب الحمل حين تعاطى هذا العقار.

• البروجستيرون المتناول بالفم - استخدمت مستحضرات الدايدروجستيرون

(دوفاستون) في بعض المجتمعات الغربية لمدة ربع قرن، وأبدت فعالية في الحالات التي اكتشفت مبكراً. ومقارنة بغيره من العقاقير، فإن آثاره الجانبية أقل. وتشمل وجع الثدي عند اللمس، والانتفاخ، وزيادة الوزن، والصداع، والشعور بالإرهاق، والغثيان، والتقلصات - التي يختفي معظمها بمرور الوقت. وهناك أنواع أخرى أقوى من

عدم الخصوبة

بعد التهاب الرحم واحد من أكثر الأسباب الشائعة لعدم الخصوبة في النساء فوق سن 25 عاماً، وتم تقدير أن من 30 إلى 40٪ من النساء المصابات بالتهابات في الرحم يعانين من عدم الخصوبة. والأسباب الرئيسية تتمثل في التصاقات تسد قنوات فالوب، أو تعوق خروج البويضة من المبيض. والأخبار الطيبة تتمثل في أن حوالي نصف النساء المصابات به حملن آخر الأمر.

الحمل

في مرحلة ما اعتقد الأطباء أن الحمل قد يشفى الالتهاب في الرحم لأنه يضع نهاية - لمدة تسعة أشهر على الأقل - للتغيرات الطبيعية في هرمونات المرأة. والنظرية تقوم على أساس أنه في هذه الفترة، تضعف الالتهابات وتنتهي، ومن المحتمل ألا تعاود الظهور. إلا أن الأبحاث للأسف لم تدعم هذا الرأي. والحقيقة على ما يبدو أن الحمل قد يزيح المشكلة لفترة ما، لكن الاحتمال الكبير قائم في أن الالتهاب سوف يعود للظهور.

البروجستيرون متوافرة. وتشمل البروفيرا والحقن طويلة المفعول المشتقة منه وهي الديبو - بروفيرا، ومثل الدوفاستون، ليست هناك تأكيدات بكيفية تأثير هذه المحاليل من البروجستيرون على التهاب الرحم، أكثر من أنها قد أراحت العديد من النساء. والآثار الجانبية قد تتضمن زيادة الوزن، والانتفاخ، والشعور بالتعب، والغثيان، والنزف، وفقدان الرغبة الجنسية.

• حبوب منع الحمل - اعتقد في وقت ما أنها اختيار جيد، إلا أنه ينظر إليها الآن على أنها علاج أقل فعالية. إلا أن بعض الأطباء يرى أن الاستعمال الطويل الأمد لها قد يبطئ من تقدم المرض وتفاقمه. والآثار الجانبية تشمل الانتفاخ، واحتباس السوائل، والغثيان، والصداع، والاكنتاب، ومشكلات في الجلد، والتغير في الرغبة الجنسية، وميل كبير نحو السمته.

• عدد من الأدوية يعرف باسم - (الجونادوتروبين المطلقة للهومونات) أو (الهرمونات المقوية، الهرمونات المسكنة) ويتم حالياً تجربة المستحضرات القابضة. وهذه العقاقير تم صنعها لإيقاف إرسال الغدة النخامية للرسائل الكيميائية إلى المبايض، وتوقف إنتاج الاستروجين والبروجستيرون (والذي

بدونهما لا يحدث الطمث) - شبيه بتحويل الطاقة إلى محطة فرعية. والآثار الجانبية مثل تلك التي يحدثها قلة الاستروجين في توقف الطمث في سن اليأس.

• الجراحة - إذا لم ينفع العلاج بالعقاقير، قد تكون الجراحة هي الاختيار البديل، سواء بمفردها أو بارتباطها بالعلاج بالعقاقير. وفي الحالات البسيطة والمعتدلة تكون الجراحة لاستئصال الانغراسات عن طريق الليزر، أو التسخين (الكى) أو الموضع ممكنة - سواء عن طريق المنظار أو فتحة في البطن. ويؤدي ذلك أيضاً إلى استئصال التكيّسات والالتصاقات. والاختيار الأمثل يكون استئصال الرحم مع استئصال المبايض أو دون استئصالها. وهي عملية كبيرة ذات آثار جانبية ضخمة فسيولوجياً ونفسياً، بما فيها الحاجة إلى العلاج بهرمونات تكميلية إذا ما استؤصلت المبايض. وهذا إجراء لا يمكن اتباعه بسهولة والقرار لا بد أن يكون قرارك وقرارك وحدك - وليس قرار طبيك أو أى شخص آخر.

البدائل الطبيعية

إن طرق العلاج التقليدية لا تناسب كل النساء. وترى البعض أن الأعراض التي يعانين منها لم يأخذها الطبيب على محمل الجد. وهناك قائمة طويلة من العلاجات البديلة التي تفضلي تجربتها. ورغم عدم وجود معلومات تدعمها من بحوث أجريت، فإن العلاج الطبيعي قد أسفر عن نتائج طيبة ومعدلات نجاح جيدة. ولكن لا بد أن نعي تماماً أن هذه العلاجات مثلها مثل الأدوية التي قد يصفها الطبيب، لا تناسب كل امرأة.

مضاعفات

إن النزف والجروح التي ترتبط بالتهاب الرحم قد تؤدي إلى ما يطلق عليه اسم الالتصاقات، وقد تنتشر إلى درجة كبيرة حتى أنها تجعل أعضاء الحوض تلتصق ببعضها البعض. والمشكلة الأخرى نمو الأكياس. وقد يكبر أحدها ويمتلئ بدم فاسد غامق، تعرف باسم الأكياس الداكنة. وكلا الحالتين قد يؤدي إلى مشكلات في الخصوبة وألم.

• يدعى المعالج بالطبيعية والمعالج بالأعشاب أن توليفة من الفيتامينات ومركبات المعادن سوف تساعد في تقليل حجم الالتهاب وتدعم الجهاز المناعي للجسم، وأن هذه الأعشاب المؤكدة المفعول تفيد في تصحيح الهرمونات ومشكلاتها.

ويؤكدون على أن كل امرأة يجب أن تعالج كحالة خاصة وككل

- وأن النتيجة لن تكون فورية. بل بعد ثلاثة إلى ستة أشهر تبدأ النتائج في الظهور ويمكن أن تصبح حالتها ممتازة. وبرنامج العلاج قد يتضمن عدداً من الفيتامينات ومركبات المعادن (بما فيها عدة مستحضرات من الزنك والكالسيوم)، ومستحضرات أعشاب، وعلاجات وأدوية مثلية (التي لو أعطيت لشخص سليم لأظهرت عنده نفس أعراض المرض لدى المصاب)، ومستخلصات الزهور، وإرشادات بتغيير نظام الغذاء وأسلوب الحياة.

• تناسب الأدوية الصينية بعض النساء كذلك. وهي مجموعة من العلاج بالأعشاب، ونظام غذائي، والوخز بالإبر، والتدليك، وفي بعض الأحيان طرق فنية أخرى تمتد جذورها إلى نظام العلاج الصيني التقليدي. وتوجد عيادات لعلاج التهابات الرحم بها متخصصين صينيين في العلاج بالأعشاب.

ملحوظة هامة

رغم التوتر وعدم الراحة التي يحدثها الالتهاب، فإنه مرض غير خطير. إنه ببساطة نمو نسيج طبيعي في أماكن غير مألوفة - وهو ليس كالسرطان الذي هو عبارة عن نمو نسيج شاذ غير مألوف.

المعونة الذاتية

هناك طرق تساعدك بها نفسك، مثل تغيير نظامك الغذائي، والإضافات من المعادن، واستخدام أساليب التحكم في الألم.

• مسكنات الألم - يعد الأسبرين

والباراسيتامول مفيدان في تسكين الآلام الخفيفة والمعتدلة. وقد يكون الأسبرين أكثر فعالية لأنه يعوق إنتاج البروستجلندينات، ولكن قد ينتج عنها أيضاً آثار جانبية مثل تهيج المعدة أو حتى النزيف. تذكرى كذلك أن المسكنات تعالج الأعراض وحسب، وليس الالتهاب نفسه.

• الفيتامينات ومركبات أخرى - عن الجمعية الخاصة بالتهاب الرحم (فى فكتوريا) أن بعض أعضائها حققوا نجاحات باستعمال فيتامين ب 6 وزيت زهرة ربيع المساء ويساعد فيتامين ج كذلك فى العلاج وتقليل النزف الكثير، وتوصى باستخدام فيتامين هـ لمنع تكون نسيج سميك متقيد.

• النظام الغذائى - التركيز يكون على وجبة منخفضة الدهون، وعالية الألياف، ويفضل وجبة عضوية متناسقة المكونات. ويعتقد بعض المعالجين بالطبيعة أن هناك علاقة بين التهاب الرحم والكانديدا (وهو العضو المسبب للسمنة)، ولذا فإن وجبة خالية من السكريات، والخميرة، والأطعمة المصنعة قد تكون مفيدة.

• التدفئة - زجاجة الماء الساخنة القديمة المفيدة، والوسادة المدفئة، والحمام الساخن أو الغطاء الموصل بالكهرباء قد تكون نعمة.

- التمرينات البدنية - إذا أصابتك آلام مزمنة، قد لا تشعرين بأنك تهوى التمرينات البدنية، إلا أنها لا تؤدي فقط إلى تحسين لياقتك الجسدية، بل إنها تزيد كذلك من إنتاج عنصر الاندورفين الذى يشعرك بالانتعاش. ولكن راجعى الأمر مع طبيبك أولاً، وتجنبى أى نشاط مؤذى، مثل ركوب الخيل، الذى قد يشد بقوة على الالتصاقات ويجرح النسيج. والسباحة جيدة، مثلها مثل الألعاب المائية، واليوجا، وشد الحبل.
- الاسترخاء - قد تكون لديك طريقتك الخاصة فى الدوران، والتنفس العميق، واسترخاء العضلات أو التخيل، وكلها مفيدة ولتقومى بها بعض الوقت وباستمرار.

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي



الفصل الثامن

مشكلات أخرى للدورة وعلاجها

رغم أن المشكلات الأكثر شيوعاً في الطمث هي آلام الدورة الشهرية أو الأعراض المتلازمة للحيض، فإن هناك العديد من المشكلات الأخرى - تشمل احتباس الطمث (أي عسر النزف غير السوي)، أو فرط الطمث (النزف الزائد)، أو قلة الطمث (دورة شهرية غير متكررة وغير منتظمة)، أو الطمث أقل من السوي (وهي دورة شهرية صعبة تحدث بشكل متعسر).

احتباس الطمث

هذه الحالة عندما لا تحدث الدورة الشهرية، رغم أنك منتظمة في ذلك عادة، ومن النادر أن يحدث احتباس تام للطمث. وتعاني أغلب النساء من فترات احتباس للطمث في دورة حياة الإخصاب لديهن. ومن ناحية أخرى فهي تصيب واحد في المائة من النساء في سن البلوغ - وتعرف هذه الحالة

باحتماس الطمث الأولى .

وأسباب احتباس الطمث الأساسية هي :

- الحمل - يعد هذا أكثر الأسباب الشائعة! وأحياناً ينحبس الطمث في المراحل الأولى من الإرضاع بالشدي . لكن ذلك لا يعنى التوقف عن استعمال وسائل منع الحمل ، فلقد اكتشفت الكثيرات ممن تناسين هذه الحقيقة أنهن حملن مرة أخرى قبل حلول موعد أول دورة شهرية لهن بعد الوضع .
- اختلال الهرمونات - يحدث ذلك عندما يكون هناك خلل في الرابطة بين عمل غدة تحت المهاد في المخ ، والغدة النخامية ، والمبايض . وأكثر الأسباب شيوعاً لذلك ، التوتر أو الزيادة المفرطة في الوزن أو النحافة المفرطة (مثل حالة اختلال نظام الأكل في فقدان الشهية العصبى والشهه المرضى) . والمرأة التى تمارس تمارين بدنية مستمرة كما فى حالة الاشتراك فى دورات رياضية أو الرافصات ، قد تفاجأ بتوقف دورتها الشهرية .
- ورم فى الغدة النخامية - فالورم يمنع الغدة النخامية من أن ترسل رسائلها الكيميائية ، وهكذا يختل نظام الجسم بأكمله .
- بعد تناول حبوب منع الحمل - أحياناً ولأسباب غير معروفة، قد يختل نظام الجسم كله بعد طول استخدام حبوب منع الحمل ، وقد تحتاج المرأة إلى منشطات تحفز المبايض على العمل مرة أخرى .
- أمراض المبايض - تحدث بعدة درجات من التهاب الرحم إلى تكيسات عديدة ، وعدوى أو سرطان (راجع الفصل التاسع) .
- سن اليأس المبكر - فى السنوات السابقة لسن اليأس ، قد تصبح الدورة

الشهرية عندك غير منتظمة أو قد تتوقف لعدة شهور في وقت من الأوقات. ورغم أن متوسط العمر لانقطاع الطمث بين 45 و 50 عاماً، فإنه يحدث عند بعض النساء في سن مبكرة للغاية تصل إلى سن الثلاثين عاماً.

- تعاطى العقاقير - إذا كنت تتناولين المهدئات، قد تتأثر الدورة الشهرية عندك.

- الأمراض المزمنة - المشكلات في الغدة النخامية، والأنيميا، وغيرها من المشكلات المرضية قد يؤدي إلى اضطراب في الطمث.

وفيما يختص باحتباس الطمث الأولى قد تكون الأسباب كالتالي:

- الاحتقان غير السوي - قد يتضمن الرحم، أو المبايض، أو الأنابيب، وفي بعض الحالات قد تكون الأعضاء غير موجودة.
- غشاء البكارة المسدود - ويعنى ذلك أن غشاء البكارة يعوق تدفق الدم، وهي حالة من السهل إصلاحها.
- خلل الكروموسومات - حالة نادرة.

العلاج

- يتوقف ذلك على سبب المشكلة. وإليك علاج الأسباب الشائعة الحدوث:
- علاج الهرمون - لاختلال الهرمونات، وتوقف الطمث المبكر، أو الكسل بعد تناول حبوب منع الحمل.
 - التغييرات في نظام الحياة - إذا كنت نحيفة فلتعملى على زيادة وزنك، وإذا كنت بدنية اعملى على انقاص وزنك، التخفيف من التمرينات البدنية وتعاطى الأدوية.

- الجراحة - لإزالة أورام الغدة النخامية، أو تكيسات المبايض، أو غشاء البكارة المسدود.
- العلاج بالأعشاب - سوف يرشدك طبيبك المعالج بالأدوية الطبيعية.
- استعادة الثقة بالنفس - قد لا توجد أسباب حقيقية لدى بعض النساء، وإذا كان الأمر كذلك، فلا بد من التأكد من عدم أهمية نزول الطمث - فهو عادة يرجع في وقت من الأوقات. وقد تفاجأ بعض النساء بأن الدورة الشهرية قد حدثت بمجرد ذهابها للطبيب أو استشارتها له!

فرط الطمث

أسباب الطمث الزائد قد تتضمن:

- ظروف صحية - إذا كنت فوق سن الخامسة والثلاثين قد يكون السبب التهاب في الغشاء المخاطي أو تليف جدار الرحم (انظر الفصل التاسع).
- والعدوى أحد الاحتمالات.
- الإجهاض - إذا كانت الدورة قد تأخرت لأسبوع أو أكثر ونزفت بغزارة، اذهبي لطبيبك، فقد يكون إجهاض مبكر.
- الدورات غير الإخصابية - يحدث أحياناً أن يزداد النزف في الدورة الشهرية التي أعقبت فشل في التبويض.
- اللولب - بعض النساء اللائي يستخدمن لولب منع الحمل تتأخر لديهن الدورة وتنزف بغزارة أكثر مما كان الوضع عليه قبل تركيب اللولب.

العلاج

يتوقف العلاج الطبى على سبب الحالة. فإذا كانت الحالة اختلال فى الهرمونات، قد يتوقف النزف الغزير من تلقاء نفسه بعد شهرين. إذا لم يتوقف - وظهرت عليك بعض أعراض الأنيميا (مثل الشعور بالتعب، والدوار، وشحوب الجلد، والآلام) - قد يرى طبيبك المعالج أن تتناولى حبوب منع الحمل لعدة أشهر أو غيرها من الهرمونات مثل البروجستيرون.

وإذا كان هناك تليف فى جدار الرحم أو التهاب فى الغشاء المخاطى، قد يتطلب الأمر إجراء جراحة لإزالة السبب فوراً. وقد تحتاجين إلى جراحة من نوع التمديد والكحت، إذا ما تحول النزف الغزير المتأخر إلى إحداث إجهاض - أو قد تحتاجين إلى مضادات حيوية إذا ما كان سبب ما تعانينه عدوى.

وإذا كانت شدة النزف بسبب اللولب، فقد يرى طبيبك استخدام نوع آخر من أنواع موانع الحمل. ويفلح العلاج بالطبيعة مع بعض النساء - إذا كان السبب خلل فى الهرمونات على سبيل المثال - إلا أن العلاج سوف يتوقف على المشكلة. لكن للأسف لا تستطيعين القيام بالكثير لمساعدة نفسك.

قلة الطمث

قد لا توجد أسباب - قد يكون الأمر ببساطة أنك من النوع الذى لا تحدث فيه دورتك الشهرية كل 28 يوماً بالتمام. ومن ناحية أخرى قد تكون

الهرمونات غير منتظمة فمرة تزداد ومرة تنخفض، خاصة إذا اقتربت من سن اليأس.

العلاج

قد يلجأ طبيبك إلى اختبار للدم ليقف على صورة حقيقية للموقف. فإذا ما كان الأمر طبيعياً فليس من الضروري اللجوء إلى أى نوع من العلاج - إلا أن إعادة التأكيد على خلوك من المرض قد يريحك.

ومن ناحية أخرى، إذا كنت فى فترة ما قبل انقطاع الطمث، فإن العلاج بالهرمون بشكل أو آخر قد يناسبك. وقد يعنى ذلك استخدام حبوب منع الحمل، رغم أن ذلك قد يخفى ما قد يعترى جسمك من تغيرات وأنت تتقدمين نحو سن اليأس؛ أو العلاج بالهرمونات حيث تتعاطين هرمون الاستروجين يومياً، وقد ينصح كذلك بالبروجستيرون لعدة أيام كل شهر وبالطبع إذا لم تكونى تعانين من أى أعراض أخرى من أعراض توقف الطمث أو أن النزف غير المنتظم لا يضايقك بأى حال، فأبسط حل هو ألا تلجأين إلى أى نوع من العلاج.

الطمث أقل من السوى

هذا هو الاسم المطول لدورة خفيفة. قد يكون السبب:

- السن - تلاحظ بعض النساء ضآلة كمية الدم فى دورتهن الشهرية فى السنوات المؤدية لانقطاع الطمث.
- فقد الوزن أو التمرينات البدنية - تزايد فقدان الشهية للطعام أو الشره

المرضى أو برامج التمرينات البدنية العنيفة قد تؤثر في مقدار دم الحيض .
• اختلال الهرمونات - إذا اختلت هرمونات جسمك، قد يقل مقدار دم الحيض .

العلاج

بوضوح إذا كان السبب يرجع إلى شيء فعلته بجسمك مثل قلة الطعام أو التمرينات البدنية العنيفة - فالعلاج يكمن في تغيير أسلوب حياتك، ويمكن للطبيب أو المعالج الطبيعي إرشادك لما يجب عمله .

ولا تأبه بعض النساء بالدورة القليلة، فإذا كان الموقف في الفترة السابقة لسن اليأس فليس هناك علاج . وإذا كان اختلال الهرمون لا يرتبط بسن اليأس فإن العلاج بهرمونات مثل حبوب منع الحمل قد يتم وصفه . والأعشاب الطبيعية التي تعمل عمل الهرمونات قد تفيد، والمعالج بالطبيعة يمكنه تقديم النصح لك .



الفصل التاسع

عندما يختل النظام

هناك قائمة طويلة من الأمراض والأعراض التي قد تؤثر في أجزاء مختلفة من جهاز المرأة التناسلي، غير ما تم مناقشته في الفصول السابقة. ويبدو أنه لا يوجد جزء من أجزاء الجهاز التناسلي في منأى عن المشكلات! وبعض المشكلات أكثر حدة من غيرها، وقد تشمل:

عنق الرحم

- تآكل عنق الرحم - قد يعد مصطلحاً مضللاً إذ يعنى أن عنق الرحم يبلى - والأمر ليس كذلك. وهو ليس قرحة كما يطلق عليه أحياناً. إنها مجرد حالة يحدث فيها أن بعض الخلايا المخاطية في عنق الرحم تسقط في المهبل. وهي حالة بسيطة، وتحتاج لعلاج بسيط.
- سرطان عنق الرحم - يصيب 2 إلى 3٪ من النساء، بين سن 25 و 55

عاماً. وإذا ما اكتشف مبكراً يمكن علاجه، إلا أن فرصة الشفاء تقلص إلى 50٪ أو أقل من ذلك إذا كان المرض قد تطور.

فإذا ما كشفت الفحوص الأدق عن سرطان في مراحله الأولى (ورم سرطاني في موضعه الأصلي)، يمكن إجراء عملية جراحية تعرف باسم

الاستئصال لسيج من الجسد الحى ودراسته مجهرياً لاستئصال المناطق المصابة.

وعندما يكون السرطان في مراحل متقدمة، قد يحتاج الأمر لاستئصال الرحم. وإذا انتشر السرطان، قد تستأصل المبايض إلى جانب أعضاء أخرى، وقد يقتضى الأمر العلاج بالإشعاع.

وسرطان الرحم يحدث بشكل أكبر عند المرأة التى مارست الجنس مبكراً وعاشرت أكثر من رجل. وهناك كذلك احتمال العدوى بالأمراض المنقولة عن طريق الممارسة الجنسية مثل فيروس النتوء التناسلى.

الرحم

• سرطان الرحم أو سرطان بطانة الرحم - الطريقة الوحيدة الدقيقة لتشخيص هذا النوع من السرطان هو باستخدام طريقة التمديد والكحت وفحص خلايا بطانة الرحم تحت الميكروسكوب. ومعظم الحالات تحدث عند

تكيسات المبايض

تتضمن هذه عدد من الأمراض التى تحدث الرهبة عند ذكرها: التكيسات الجلدية - التى قد تشمل الشعر والأسنان - والتكيسات المخاطية - التكيسات الجيلاتينية التى قد تصل إلى 14 كجم! ومعظم التكيسات من هذا النوع غير ضارة، ولكن إذا كانت كبيرة، فقد تؤثر على إمداد المبايض بالدم، ولا بد من استئصالها.

المرأة التي تقترب من سن اليأس، ولكن ربع الحالات تحدث عند نساء أصغر سناً. والأعراض تشمل نزف غير منتظم وغزير، أو إفرازات من المهبل. والعلاج عادة يستوجب استئصال تام للرحم. والمبايض كذلك لا بد من استئصالها بسبب خطورة أن تؤدي الهرمونات التي تنتجها إلى تحفيز الخلايا السرطانية الحاملة الموجودة في بطانة الرحم. ولهذا السبب لا يمكن استخدام نظام علاج إضافي بالهرمونات. وإذا ما أمكن الكشف عن المرض مبكراً وجدت فرصة كبيرة للشفاء، إلا أنه في الحالات المتقدمة تصبح نسبة الشفاء ضئيلة للغاية.

• التهاب الغشاء المخاطي - هذه تعتبر نموات ناعمة، لحمية تنمو في نوع من السيقان المتصلة بالسطح الداخلي للرحم أو عنق الرحم. وقد ينشأ عنها نزف أو إفرازات إذا ما تأكلت أو تقيحت، ويمكن إزالتها عن طريق الجراحة. وإذا وجد العديد من التهابات الغشاء المخاطي على غشاء الرحم، يمكن استئصالها بجراحة.

• الورم الليفي - توجد نموات مختلفة غير سرطانية، تتكون من أنسجة العضلات والألياف. وتشير التقديرات إلى أن حوالي 20٪ من النساء فوق سن الثلاثين عندها أورام ليفية، ولا تعانين من أية أعراض. لكن إذا كنت تعانين من نزف مؤلم، متدفق، ومتجلط، مصحوب بوجع شديد في الظهر ورغبة في التبول دائماً، قد يكمن السبب في الورم الليفي. وإذا لم تكن تسبب مشكلات، فلا داعي لأي نوع من العلاج، وتقلص الأورام الليفية عادة بانقطاع الطمث. وإذا ما مثلت مشكلة، يمكن إجراء جراحة لاستئصالها أو قد يتطلب الأمر استئصال الرحم.

المبايض

• التكيسات - هناك قائمة طويلة من التكيسات يمكن أن تصيب مبايضك . وأكثرها شيوعاً الجريب (التجويف الصغير) والجسم الأصفر (وهو كتلة صفراء ضاربة للحمرة من نسيج هرمونى تتكون فى المبيض عن طريق حويصلة نضجت ثم انفصلت عنه). والجريب يتكون عندما لا يطلق التجويف البويضة فى فترة التبويض لغير سبب معلوم، وبدلاً من ذلك تمتلئ بسائل شفاف وتصبح كيساً. وعادة لا تظهر أية أعراض ويختفى أغلبها بعد عدة دورات للطمث. أما الجسم الأصفر فيتكون عندما لا يتقلص الجسم الأصفر ويختفى كما المفروض أن يحدث فى اليوم الرابع عشر أو نحوه من التبويض. ومثلها مثل تكيسات الجريب نادراً ما تنمو فى الحجم لأكثر من حجم ثمرة البرقوق الكبيرة، لكنها قد تؤدى إلى اختلال الهرمون ونزف غير منتظم. وهى قد تنفجر وقد تحتاج لعملية جراحية لاستئصاله.

• السرطان - رغم أنه أقل شيوعاً من سرطان عنق الرحم، فإن سرطان المبايض يتسبب فى وفيات أكثر حيث أنه لا يتم اكتشافه إلا فى المراحل المتأخرة. ويحدث عادة فى النساء فوق سن الخمسين، أو ممن لم تلدن أو ممن تعانين من مشكلات فى الخصوبة. والأعراض المبكرة قد لا تتعدى بعض الشعور بالتعب غير معلوم السبب، ومن الصعب اكتشاف وجود أشياء غريبة بالفحص العادى للجسم. والمبايض تكمن داخل الحوض، فالأشعة فوق الصوتية هى أدق طريقة لاكتشافه وفى المراحل المبكرة، يمكن حتى استئصال المبيض المصاب. إلا أنه فى معظم الحالات يستلزم الأمر

استئصال المبيضين، وقناة فالوب وأى أعضاء أخرى انتشر إليها السرطان. وقد يرتبط ذلك بتعاطى أدوية مضادة لانتشار السرطان والتعرض للعلاج بالإشعاع.

سرطانات أخرى

- الفرج - معدل حدوثها يبلغ 3% فقط من كل أنواع سرطانات الحوض.
- المهبل - تمثل 1% من سرطانات الحوض، عادة تحدث في النساء فوق سن 55 عاماً.
- سرطان قناة فالوب - حالة نادرة للغاية تصيب عادة النساء المسنات.



ملحوظة هامة:

يهدف هذا الكتاب إلى عرض عام لموضوع يخص الصحة، لكن لا يمكن
بأية حال اعتباره بديلاً عن استشارة طبيبك الخاص.

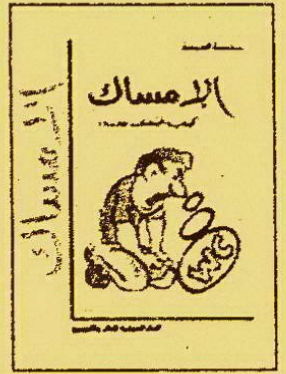


منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي

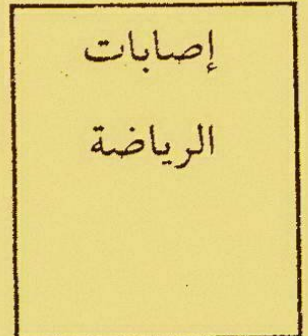
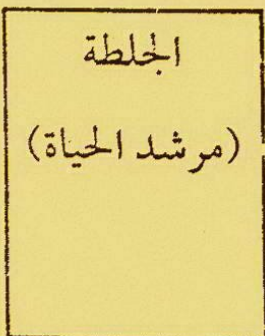
هذا الكتاب

أنت والجهاز التناسلي / ما الطبيعي وما غير الطبيعي؟ / آلام الدورة الشهرية وما يجب عمله لمساعدتك / العلاج البديل / كيف تتعاملين مع أعراض ما قبل الحيض / أسباب وعلاج الاضطراب الهرموني / ماذا تفعلين لمواجهة التهابات الجهاز التناسلي.

صدر من نفس السلسلة



يصدر قريباً



منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي

International Publishing & Distribution House

Cairo / Egypt

ISBN: 977-282-001-3

حصرياته

مجلة
الابنت سامان

حصريات فبراير 2013

www.ibtesama.com