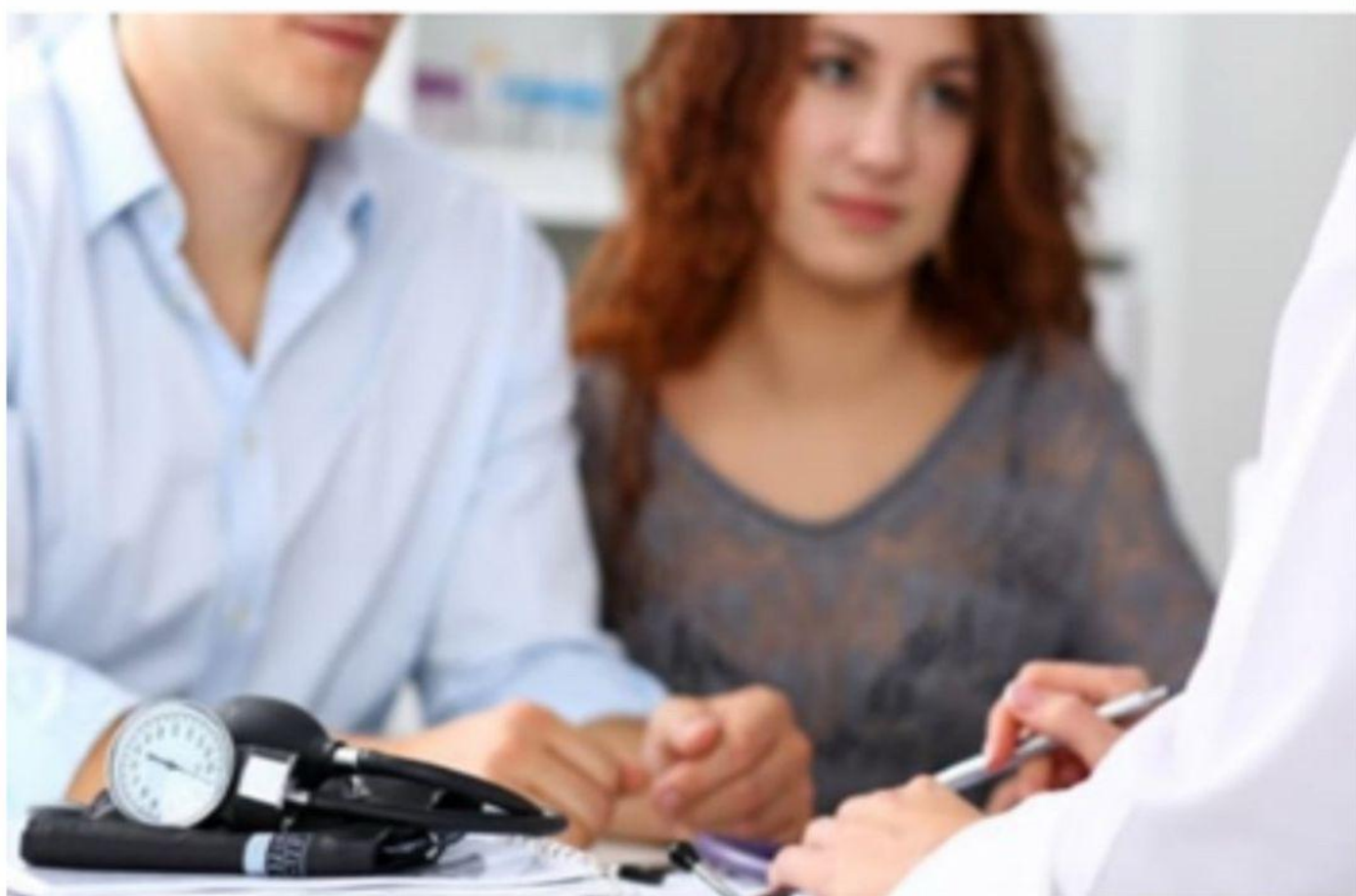




دليل رقم ٥

العمل التمريضي لرعاية ما قبل الزواج



2024/2025

المحتوى

- أهداف البرنامج
- مكونات خدمات رعاية ما قبل الزواج
- الممارسات الضارة والموروثات الخاطئة ضد الأنثى
- ختان الإناث
- الزواج والحمل المبكر
- التدخين

برنامج رعاية ما قبل الزواج

الهدف العام :

تقديم رعاية متكاملة للمقبلين على الزواج تضمن حماية الزوجين من انتقال الأمراض التي تؤثر على حياة أو صحة كل منهما أو صحة نسلهما .

الأهداف الخاصة :

- اكتشاف الأمراض المزمنة و تقديم المشورة والدعم الصحي والنفسي والاجتماعي للطرفين.
- اكتشاف الأمراض الوراثية التي قد تنتقل إلى أبنائهما وتقديم المشورة حولها للوقاية من إنجاب أطفال يحملون هذه الأمراض .
- اكتشاف الأمراض التناسلية المعدية وعلاجها وتقديم المشورة فيما يخص طرق الوقاية منها والحد منها.

النتائج المتوقعة من تطبيق البرنامج القومي لرعاية المقبلين على الزواج:

أولاً : على مستوى الفرد والأسرة

- زيادة الوعي الصحي حول بعض الأسس السليمة والمبادئ العلمية لبناء أسرة سليمة >
- اختيار الشريك المناسب للزواج تجنباً لإنجاب أطفال مصابين بأمراض وراثية.
- الحد من المشاكل الاجتماعية والنفسية للأسر التي يعاني أطفالها من أمراض وراثية.
- الحد من حالات الطلاق التي قد تنتج بسبب وجود مشاكل تتعلق بالأمراض المزمنة والإنجاب.

ثانياً : على المستوى القومي :

- زيادة معدل الاستفادة من الخدمات الصحية وما يتبعها من تحسين المستوى الصحي.
- الحد من انتشار الأمراض المعدية والوراثية.
- تكوين جيل خال من الأمراض الوراثية
- خفض الأعباء المالية الناتجة عن علاج المصابين بالأمراض الوراثية أو المعدية.
- توفير المخصصات من ميزانية الدولة للصرف على علاج كثير من الأمراض من الممكن الوقاية منها وتوجيه هذه الميزانيات إلى مجالات أخرى.

مكونات خدمات رعاية ما قبل الزواج:

تشمل مكونات خدمات رعاية ما قبل الزواج ما يلي:

الفحص الطبي :

يشمل على ما يلي:

- التاريخ الصحي والمرضي والعائلي
- الفحص الطبي الظاهري

الفحوص المعملية:

- الفحوص الإلزامية: وتشمل صورة دم كاملة – تحديد عامل ريزوس – تحليل سكر عشوائي .
- الفحوص التكميلية (اختيارية): وتحدد من خلال التاريخ الصحي والمرضي والعائلي والفحص الإكلينيكي الظاهري والمشورة المستنيرة مثل تحليل السائل المنوي والالتهاب الكبدي بي و سي .

المشورة

تشمل على ما يلي:

- المشورة الخاصة بالحالة الصحية طبقا لنتائج الفحص الطبي
- المشورة الخاصة بالزواج والصحة الإنجابية وتشتمل على:-
- التثقيف الصحي عن العلاقة الزوجية السوية وتصحيح المفاهيم والمعتقدات الخاطئة.
- معلومات عن الحمل وكيف يحدث وعلامات حدوثه وفائدة متابعة الحمل .
- التأكيد على فوائد حمض الفوليك للوقاية من العيوب الخلقية.
- معلومات عن الولادة وأهمية الولادة في المؤسسات الصحية.
- معلومات عن وسائل تنظيم الأسرة والوسائل المناسبة لتأجيل الحمل الأول.
- معلومات عن رعاية المولود.

التوعية والتثقيف الصحي

معلومات عامة عن الأنماط الصحية السليمة في التغذية والوقاية من الأمراض.

الإرشاد الوراثي:

تقدم خدمات الإرشاد الوراثي للحالات التي يتبين من خلال التاريخ الصحي والعائلي والمرضى ومخطط شجرة العائلة اشتباه وجود أمراض وراثية قد تنتقل إلى النسل .

التطعيمات (اختيارية) :

لمن لم يسبق لهم التطعيم ضد الحصبة الألمانية للفتيات والإلتهاب الكبدي ب للطرفين.

التثقيف الصحي للمقبلين على الزواج

الهدف العام : بناء قدرات الفريق الطبي لكي يتمكن من خلق الرغبة والنية لدى المنتفع / المنتفعة في تبني الأنماط والسلوكيات الصحية في مختلف جوانب حياته اليومية وتجنب السلوكيات التي قد تؤثر على سلامته وسلامة نسله .

التغذية السليمة

الغذاء ضروري لجسم الإنسان لكي يؤدي وظائفه المختلفة بنشاط وكفاءة وحيوية. الغذاء خليط من مواد مختلفة منها ما يمد الجسم بالطاقة ومنها ما يقوم بعملية النمو والبناء وتعويض الأنسجة التالفة ومنها أيضا ما يؤمن الوقاية من الأمراض ويرفع من مناعة الجسم.

مواصفات الغذاء الصحي المثالي:

- أن يحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة للجسم بالإضافة إلى كمية مناسبة من الألياف الغذائية.
- أن يخلو من أي ملوثات كيميائية أو مواد ضارة بالصحة.
- أن يكون شهيا ومقبول الشكل.
- أن يلائم العادات الغذائية السائدة في المجتمع.
- أن يتناسب مع الحالة الاقتصادية للأسرة.

مجموعات الغذاء الهامة للجسم:

مجموعة الطاقة:

- وهي التي تمد الجسم بالطاقة اللازمة لأداء الأعمال وتنفيذ العمليات الأساسية الحيوية في الجسم وهي تنقسم إلى:-
- المواد الكربوهيدراتية، وهي تشمل المواد النشوية: مثل الأرز والمكرونه والخبز، الحبوب والدرنات مثل: البطاطس والبطاطا والقلقاس.

- المواد السكرية: مثل الحلويات والسكر والمربيات والعسل.
- المواد الدهنية: مثل الدهون الحيوانية والزيوت بأنواعها.
- يفضل الجسم حرق المواد الكربوهيدراتية أولاً لتوليد الطاقة بالرغم من احتواء المواد الدهنية على سعرات حرارية أعلى (9 كيلو كالورى للجرام مقارنة بـ 4 كيلو كالورى/ جرام للمواد الكربوهيدراتية).
- يحتاج الجسم إلى كمية معينة من الدهون لحاجته إلى الأحماض الدهنية الأساسية الموجودة في هذه الأطعمة. مجموعة البناء: (البروتينات):

وهي لازمة للنمو وتجديد خلايا الجسم وتعويض الفاقد منها. وتشمل هذه المجموعة البروتينات بأنواعها ومنها ما هو حيواني مثل اللحوم والبيض والأسماك والطيور والألبان، ومنها ما هو نباتي مثل البقول بأنواعها كالفول والعدس واللوبيا والحمص والفاصوليا.

أطعمة الوقاية (الفيتامينات):

- وهي ضرورية للوقاية من الأمراض وزيادة مقاومة الجسم وهي توجد في الخضروات والفواكه الطازجة.
- لابد أن يحتوى الغذاء المتوازن على العناصر السابق ذكرها معا بالإضافة إلى منتج من منتجات الألبان لتوفير الكالسيوم اللازم لبناء العظام بالجسم.
- ليس شرطاً أن تكون الوجبة مكلفة فيمكن عمل وجبات كثيرة متوازنة تمنح الجسم احتياجاته بأقل تكلفة ممكنة.

الممارسات الضارة والموروثات الخاطئة ضد الأنثى

ختان الإناث

التعريف:

- هو استئصال جزء من أو كل الأعضاء التناسلية الخارجية للفتاة وتحديدًا البظر بالإضافة إلى شفري الفرج الصغيرين والكبيرين.
 - يعد الختان أحد الموروثات البالية في بعض المجتمعات والتي ليس لها علاقة بالدين وقد لفت الأنظار إليه تعدد المشاكل الصحية والاجتماعية الناتجة عنه بشكل يهدد كيان الكثير من الأسر.
- القانون المصري يجرم عملية ختان الإناث.

- الختان لا يمنع الرغبة الجنسية لأنها تعتمد على عناصر نفسية وعصبية ترتبط بالمخ ولكنه يقلل الإحساس الطبيعي عند المرأة وقد يؤدي في بعض الأحيان إلى البرود الجنسي الكامل.

درجات الختان:

- الدرجة الأولى: استئصال غلفة البظر أو جزء منه أو كاملة.
- الدرجة الثانية: استئصال البظر وجزء أو كل الشفرين الصغيرين.
- الدرجة الثالثة: استئصال البظر والشفرين الصغيرين ثم شق الشفرين الكبيرين ورتقهما معا مع ترك فتحة صغيرة لخروج البول ودم الحيض.

مضاعفات الختان:

مضاعفات على المدى القصير:

- النزف.
- الإصابة بالالتهابات والميكروبات.
- الألم الشديد والذي قد يسبب صدمة عصبية.
- احتباس في البول نتيجة الألم الشديد.
- إصابة مجرى البول أو الشرج.
- الوفاة.

مضاعفات على المدى الطويل:

- تشوه الأعضاء التناسلية الخارجية وحدوث الندوب المؤلمة.
- حدوث احتقان بالحوض وآلام بالجماع.
- العقم.
- التهابات مزمنة بالمجاري البولية.
- أضرار نفسية: الشعور بالنقص وتشويه صورة الذات لدى الفتيات والخوف من العلاقة الزوجية.
- أضرار جنسية: البرود الجنسي وضعف الإحساس.
- أضرار اجتماعية: الشقاق والتوتر في الحياة الزوجية والطلاق.

الزواج والحمل المبكر

- ينتشر الزواج المبكر في العديد من الدول النامية وكثير من الفتيات يتم تزويجهن بمجرد البلوغ.

الزواج المبكر

يتسبب الزواج المبكر في العديد من المشاكل الصحية والاجتماعية للأسباب الآتية:-

- عدم التهيؤ للحياة الأسرية جسديًا ونفسيًا.

- نقص المعلومات بخصوص الإنجاب والصحة الإنجابية.
- الحمل المبكر.
- عدم اهتمام الزوج بصحة زوجته.
- انعدام الحوار بين الزوجين.

تأجيل الزواج لسن مناسب هام وذلك حتى يكتمل النضج الجسمي وخاصة بالنسبة للفتاة وهو ما يسهل مرور الحمل والولادة بسلام ويقلل من تعرض السيدة للمخاطر التي تحدث خلالهما، وكذلك تقل التأثيرات السلبية على نمو العظام. كذلك فإن النضج العقلي لطرفي الزواج مهم جدا لتمكينهما من إدراك معنى الزواج ومتطلبات الحياة الأسرية واتخاذ القرارات المستقبلية المتعلقة بالإنجاب بحكمة ودراية، بالإضافة إلى ذلك فإن تربية الأبناء تحتاج إلى عقل راجح وقوة بدنية تساعد الزوجين على القيام بدورهما على أكمل وجه.

الحمل المبكر:

- تعد مشاكل الحمل والإجهاض من أهم أسباب وفيات الأمهات تحت سن 20.
- ترفض معظم السيدات استخدام وسائل تنظيم الأسرة في بداية الزواج وقبل إنجاب أول طفل خوفا من حدوث عقم وهو اعتقاد خاطئ تماما.

التداعيات والمشاكل المترتبة على الحمل المبكر:

- انخفاض العمر الافتراضي للفتاة.
- التأثير سلبا على الصحة العامة، التغذية، فرص التعليم والعمل.
- يحد من إمكانية إعالة المرأة لنفسها وعائلتها في المستقبل.
- يؤثر سلبا على تربية الأطفال والعناية بهم.

ملحوظة: يعد السن الأمثل للحمل والإنجاب بين (20-35) سنة. المشاكل الصحية للحمل والإنجاب المبكرين:

الأمهات صغيرات السن تكن دائما عرضة للإصابة بـ :-

- تسمم الحمل وارتفاع ضغط الدم المصاحب للحمل: وهو من أخطر مشاكل الحمل وله مضاعفات كثيرة يمكن أن تؤدي بحياة الأم والجنين.
- تعسر الولادة لعدم اكتمال نمو عظام الحوض.
- أنيميا نقص الحديد: (زيادة احتياجات الفتاة تحت سن 20 لهذا العنصر الفعال)
- الإجهاض والإجهاض غير الآمن.
- زيادة احتمال حدوث الوفاة أثناء الولادة بنسبة أكثر من الأمهات فوق سن 20.

ملحوظة: الرعاية الطبية المتكاملة ومتابعة الحمل تقللان من حدوث المضاعفات أثناء الحمل واكتشاف أى مشاكل مبكرا وخاصة لمن هن دون سن 20. خطورة الحمل المبكر على المواليد:

- زيادة نسبة الإجهاض، الولادة المبتسرة (المبكرة) ووفاة الجنين بالرحم.
- تأخر نمو الجنين داخل الرحم وانخفاض وزن المولود: وجد أن المواليد لسيدات دون سن 20 معرضون لانخفاض أوزانهم عند الولادة من (2-6) مرات أضعاف الطبيعي بسبب الولادة المبتسرة وتأخر نمو الجنين داخل الرحم.
- صغر سن الأم يقلل من قدرتها على الرضاعة الطبيعية لقلة الخبرة وهو ما يعرض حديث الولادة للنمو المضطرب وضعف المناعة وسهولة الإصابة بالأمراض والعدوى وهو ما يزيد من نسب وفيات حديثي الولادة والوفيات خلال السنة الأولى.

الآثار النفسية والاجتماعية للحمل المبكر:

- آثار النفسية: الاكتئاب، فقدان الثقة بالنفس وانعدام الطموح.
- آثار سلبية على الزوج: بعض الرجال صغيري السن يتعرضون لضغوط نفسية واجتماعية بسبب الإنجاب المبكر وخاصة إذا ما اضطروا لأداء أعمال إضافية لرفع الدخل وهو ما يقلل من فرصتهم في إكمال تعليمهم ، وتحسين ظروف حياتهم المعيشية.
- آثار سلبية على الطفل نفسه: وذلك لنقص خبرة الوالدين في التعامل مع المولود وهو ما يؤدي لزيادة نسبة وفيات حديثي الولادة.

التدخين

التدخين سلوك ضار له آثار سلبية من الناحية الصحية والاقتصادية تنعكس على المدخن وأسرته والمحيطين به وكذلك على المجتمع. أسباب انتشار التدخين:

أسباب اجتماعية:-

- اضطراب الأسرة وتفككها.
- تقليد الكبار مثل الوالدين والأقارب.
- انتشار السجائر والدعاية لها بكافة المواد الإعلانية.

أسباب نفسية:

- الإحباط ومحاولة الهروب من الواقع والتخلص من المشاكل.
 - محاولة الإحساس بالرجولة.
 - مصاحبة أصدقاء السوء.
 - الضغط العصبي والتوتر نتيجة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية كالبطالة.
 - الفراغ وعدم استغلاله فيما يفيد.
- تأثير التدخين على السيدات الحوامل:

تعد المشاكل الصحية للسيدات الحوامل المدخنات وهي تصيب كلا من الأم والجنين. فالتدخين يؤدي إلى سوء تغذية الحامل نتيجة انعدام الشهية كما يزيد من حالات الإجهاض، كذلك يؤدي التدخين إلى تأخر نمو الجنين داخل الرحم. الآثار السلبية الأخرى للتدخين:

- زيادة الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- زيادة الإصابة بسرطان الرئة بنسبة 20%.
- زيادة الإصابة بالالتهابات الرئوية وعدوى الجهاز التنفسي.
- انخفاض مستوى اللياقة البدنية والقدرة على بذل المجهود.
- زيادة فرصة الوفاة (1ر5) مرة أكثر من الطبيعي.

ملحوظة: التدخين السلبي له آثار خطيرة كالتدخين الإيجابي.

المراجع

1. سالم، بسيونيزكي، تاريخ وتطور الرعاية الصحية الأولية في مصر، الجزيرة: أطلس للنشر والإنتاج الإعلامي، 2017.
2. الأمراض المعدية والوفيات في ليبيا
https://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/AR_WHS09_Full.pdf
3. الامراض المعدية المستجدة تآهب عالمي ورد عالمي. وزارة الصحة الأردنية:
http://www.moh.gov.jo/DetailsPage/MOH_AR/AdvertisingMaterialsAR.aspx?ID=128
4. الأمراض المعدية; منظمة الصحة العالمية: https://www.who.int/topics/infectious_diseases/ar
5. إيهاب الببلاوي: اضطرابات التواصل، دار الزهراء الرياض بالمملكة العربية السعودية، 2014م. أحمد موسى
الدوايده، ياسر فارس خليل: اضطرابات التواصل دار الناشر الدولي، الرياض بالمملكة العربية السعودية، 2011م.
6. برتوكول التعامل مع لدغة الثعبان والعقرب إصدار مركز السموم - كلية طب جامعة عين شمس
7. برتوكول التعامل مع لدغة الثعبان والعقرب إصدار مركز السموم - كلية طب جامعة المنوفية
8. برنامج التطعيمات المصري
9. التقرير الخاص بالصحة في العالم 2002، ما المعافاة الا في الحد من المخاطر المحتملة. جنيف، منظمة الصحة العالمية
10. التقرير الخاص بالصحة في العالم 2008: الرعاية الصحية الأولية الان أكثر من أي وقت مضى جنيف، منظمة الصحة العالمية
11. التقرير الخاص بالصحة في العالم 2010، تمويل النظم الصحية: السبيل الى التغطية الشاملة. جنيف، منظمة الصحة العالمية
12. التقرير الخاص بالصحة في العالم 2013: بحوث التغطية الصحية الشاملة. جنيف، منظمة الصحة العالمية
13. تقييم توفر وجاهزية الخدمات في المرافق الصحية في ليبيا- تقرير نهائي 2017 Available at: <http://www.seha.ly/wp-content/uploads/2017/11/Sara-arabic-new-fini-2019.pdf>تقييم
14. جمال شكري عثمان وآخرون: الاتجاهات المعاصرة بين النظرية والتطبيق دار الحكيم، القاهرة، 1994م.
15. الجمعية الملكية للتوعية الصحية: عيادة المجتمع الصحي 2019. Available at: <https://www.grf.org/ar/initiative>
16. خصص حمايه البيئه: التثقيف الصحي. المملكة العربية السعودية، المؤسسة العامة للتدريب اليقني و المنهجي، الاداره العامه لتصميم و تطوير المناهج available at: <https://drive.google.com/file/d/1BREV7HrGJ9sFuYVDsfPXjaqMmWqujx3r/view?ts=5ceb12d4>
17. الدليل القومي لمكافحة العدوي 2016
18. الرعاية الصحية الاولية: تقرير المؤتمر الدولي للرعاية الصحية الاولية، ألما - آتا، اتحاد الجمهوريات الاشتراكية السوفيتية، 6-12 أيلول/ سبتمبر 1978، تحت إشراف منظمة الصحة العالمية وصندوق الامم المتحدة للطفولة اليونيسف. جنيف، منظمة الصحة العالمية، 1978.
19. سهير كامل أحمد، دينا إبراهيم مصطفى: مقدمة في التربية الخاصة، مكتبة الرشد، الرياض بالمملكة العربية السعودية، 2007م.
20. على حسين زيدان: مهارات وتطبيقات، دار المهندس، القاهرة، 2006م.
21. مديرية التوعية والاعلام الصحي، وزاره الصحة الأردنية 2019 (www.healthcomm.gov.jo)
22. مفهوم وأهداف التثقيف الصحي، كنانة أون لاين- المنطقة الثالثة - فرع القاهرة - الهيئة العامة للتأمين الصحي، 2011-8-6، اطلع عليه بتاريخ 2017-7-18. بتصرف.
23. منظمة الصحة العالمية: المكتب القليمي لشرق الاوسط. ارتفاع ضغط الدم: مشكلة تواجه الصحة العمومية.

24. منظمة الصحة العالمية. داء السكري. <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
25. منظمة الصحة العالمية. الأمراض التنفسية المزمنة. <https://www.who.int/respiratory/ar>
26. نوف بنت ناصر التميمي وآخرون: الاتصال الإنساني مكتبة الرشد، الرياض، 2014م
27. وزارة الصحة العراقية (2014). تـمـريـض الصـحـة النـفسـية والعـقـلية. قـسـم الأـمـور الفـنـية/ قـسـم التـمـريـض والمهـن الصـحـية، رـقـم الإيـداع في دار الـكـتب والوثائق ببغداد/ 713 (2014).