

# د. أشرف طلعت لـ «الانباء»: قلق وتوتر الحامل يؤثران على نمو الجنين

حاورته: زينب أبويسو

المرأة المقبلة على الحمل تحتاج الىتهيئة ظروفها الصحية والاطمنان الى سلامة جسدها واجهزتها لاستقبال الحمل ونمو الجنين. كما تحتاج الى عناية صحية وإشراف طبي خلال فترة الحمل لسلامتها وسلامة جنينها لتتمكن من وضع مولود صحيح الجسم قوي البنية. وخلال لقائنا باستشاري امراض النساء والتوليد وعلاج العقم في مستشفى الراشد د. أشرف طلعت. نصح المرأة الحامل بأن تحرك باستمرار. مشددا على ان الحركة والمنشي لمسافات معقولة مهم لصحة الحامل ولصحة جنينها ولولادة ميسرة بلا مشاكل.

وحول صحة الحامل، أوضح د. طلعت أهمية ان تهتم بنوعية طعامها. خصوصا في الأشهر الأخيرة من الحمل. مشيرا الى ان الحمل قد يسبب انخفاضاً في ضغط الدم. خصوصا اذا اضطرت المرأة الحامل الى النوم على ظهرها خلال الأشهر الأخيرة من الحمل. ونصح د. طلعت النساء الحوامل بالابتعاد عن القلق والتوتر لأنهما يؤثران على الصحة النفسية والجسدية للمرأة كما يؤثران سلبا على نمو الجنين. فإلى التفاصيل:

**الحمل قد يسبب انخفاض الضغط خصوصا إذا نامت المريضة في الأشهر الأخيرة على ظهرها**

**أنصح الحامل بالتحرك كثيراً وبالمشي والاهتمام بنوعية الطعام في الشهر الأخير من الحمل**



د. أشرف طلعت استشاري امراض النساء والتوليد وعلاج العقم

## ضيفنا في سطور

الدكتور أشرف طلعت طلع عبد الفتاح استشاري امراض النساء والتوليد وعلاج العقم بمستشفى الراشد، حاصل على دكتوراه في امراض النساء والتوليد وعلاج العقم، وعلى دبلوم جراحات المناظير المتقدمة من فرنسا، ودبلوم طفل الأنبوب وتكنولوجيا الانجاب من كيبف، وهو عضو الجمعية الأمريكية لعلاج العقم، وعضو الجمعية الأوروبية لجراحات المناظير والعقم.

يحدثان في أول ثلاثة شهور، حيث يزيد إحساسها بهما وقلة النوم تؤثر على صحتها النفسية وصحتها الجسدية. فالقوتور والتسدد العصبي والقلق من أكثر الأمور التي تؤثر عليها وتؤثر حتى على نمو الجنين.

هل هناك أساليب لمنع الحمل عن طريق الزوج بمنع نطافة أو قتلها؟ هناك أساليب كثيرة، ولكن في المجتمع الشرقي معظم الرجال يرفضون أساليب منع الحمل ولكنها أسهل وأيسر بالنسبة للزوجة، لأنها هي التي تتأثر أكثر بسبب هذه الوسائل فهناك الواقي الذكري يكون معه بودر أو جل أو مواد معينة تقتل الحيوانات المنوية وهناك وسائل أخرى لكن

مع التطور الآن أصبحنا نجري بها تقريبا كل العمليات التي تجرى بفتش البطن من استئصال الرحم أو إزالة أورام ليفية أو التصاقات أو أكياس على المبايض.



د. أشرف طلعت متحدثا إلى الزميلة زينب أبويسو (محمد هاشم)

أما المنظار الرحمي فهو تلسكوب يدخل عن طريق فتحة عنق الرحم الى داخل تجويف الرحم فترى اذا كانت هناك زوائد لحمية أو أورام ليفية داخل الرحم، أو زيادة في بطانة الرحم، فكل ذلك نزله، وتتميز هذه المناظير بأنها جراحة يوم واحد، حتى استئصال الرحم يمكن للمريضة ان تغادر المستشفى وتعود الى عملها خلال اسبوع، أو عشرة ايام بخلاف عمليات فتح البطن، فيجب ان تمتك شهرا في المنزل الى ان تتشافي.

ما الجراحات النسائية التي يمكن إجراؤها عن طريق المنظار؟ معظم العمليات التي تتم في الحوض أو الرحم أو الانابيب أو المبيض، التصاقات الحوض أو البطانة المهاجرة أو الأورام الليفية.

وكذلك استئصال الرحم، رفع المثانة أو تصليب الحوض وترميمه فكل ذلك يمكن ان يتم عن طريق عمليات البطن سواء كان تشخيصا أو جراحيا.

منظار الرحم نزيل به الاورام داخل تجويف الرحم أو اللحميات داخل تجويف الرحم، تدفق الدم. والآن لدينا بدائل لكي ببطانة الرحم بدلا من ازالته في حالات النزيف الشديد، ونسبة نجاحه عالية جدا بحيث تحتفظ المرأة برحمها حتى اذا وصلت الخمسين.

## الرحم المقلوب

ما الرحم المقلوب وما مخاطره؟

الرحم المقلوب هو تغير في اتجاه الرحم داخل الحوض فبدلا من اتجاهه الى الامام يتجه الى الوسط أو الى الخلف وليس له خطورة إلا اذا كان مقلوبا بشكل مرضي شديد كزاوية قائمة.

هل علاج نقص افراز هرمون الغدة الدرقية يؤثر على الجنين؟ لا يؤثر، بل نقص افراز الغدة الدرقية يؤثر سلبا على الجنين، ويدخله في مشاكل كبيرة جدا، كالتخلف العقلي والتشوهات، ولكن علاج نقص افراز الغدة الدرقية مهم وليس له اي تأثير على الجنين.

متى يمكن اللجوء إلى طريقة التلقيح الصناعي؟

● إذا اجرينا جميع التحاليل الطبيعية ولم نجد ما يمنع الحمل عند الزوج أو الزوجة لنجأ للتلقيح الصناعي، وإذا كانت الحيوانات المنوية عند الزوج اقل من عشرين مليوناً أو ان حركة الحيوانات المنوية لديه قليلة، لنجأ للتلقيح الصناعي.

## جديد علاج العقم

ما الجديد في عالم العقم؟

● الجديد هو نوعيات التكنولوجيا المستخدمة في اطفال الانابيب أو في الحقن المجهرى واستخدام النطف من الاب، طريقة تخزين الاجنة المنقحة تطورت اكثر، طريقة التعامل مع الاجنة اثناء وضعها في الحاضن، بحيث يتم تقليد بيئة الرحم داخل الانسان.

ما اثر المخدرات على الخصوبة وهل يؤدي تعاطيها الى العقم؟

● المخدرات لها آثار سلبية على الجسم كله ومن الامور التي تؤثر عليها قشرة المخ وهذه متصلة اتصالا شديدا بالغدة النخامية التي تتحكم في التبويض، وفي الدورة الشهرية، فأي تأثير سلبي على المخ يؤدي الى تأثير سلبي على التبويض فيمكن ان يمنعها او يوقف الدورة الشهرية تماما.

## بقلم طبيبة

دمروة القضيبي



## مكافحة السمثة تبدأ من مستوصف المنطقة

لمراكز الرعاية الأولية دور فعال في تقويض شبح السمثة في المجتمع بطرق علمية تعتمد على مبدأ تعديل نمط الحياة والعلاج السلوكي، والذي أثبتت فعاليته في إحراز نقص أكثر من 5% من الوزن، في الدراسات التي تم إجراؤها في مراكز الرعاية الأولية في الولايات المتحدة الأمريكية وتم نشرها في عام 2013.

أنجع هذه الطرق تعتمد على التعاون بين مراكز الرعاية الأولية والجهات المساعدة الصحية الأخرى المعنية بمكافحة السمثة والتي تم تدريبها على أحدث المعايير للتعامل مع هذا الداء، ما قد يحفز على وضع خطة لدراسة تطبيق هذا النظام في مراكزنا الأولية.

يبدأ العلاج من فريق الرعاية الأولية، المكون من الطبيب، مساعد الطبيب والمرضة المختصة بعلاج السمثة، ويرتكز هذا العلاج على قياس مدى استعداد المريض لتغيير النمط السلوكي والذي يشمل طريقة تناول الطعام والنشاط الحركي، ويتضمن ذلك بعض الاستراتيجيات مثل تحديد أهداف معينة أثناء تناول الطعام مثل ان تمثل الخضراوات نصف مكونات الطبق، بينما تمثل اللحوم ربع الطبق والنشويات الربع الأخير، قضاء مدة لا تقل عن 20 دقيقة في استهلاك محتويات الطبق، وتسجيل السعرات الحرارية بحيث ينقص بمقدار 500-1000 سعرة حرارية في اليوم، عن طريق تصغير حجم القضمة والتحكم في الوجبات الخفيفة، والأطعمة الغنية بالدهون والسكريات، وغيرها من الاستراتيجيات بالإضافة الى ممارسة الرياضة مثل المشي السريع لمدة لا تقل عن 30 دقيقة في اليوم (180 دقيقة في الاسبوع).

تتم متابعة هذا النظام في حصص فردية أو جماعية أسبوعية لمدة 30-90 دقيقة والتي تتم تحت إشراف اخصائي تغذية، اخصائي نفسي، اخصائي علاج حركي على مدى 12-26 أسبوعا يمكن الاستعانة في متابعة تقدم المريض بالاتصالات الهاتفية، ووسائل التواصل الاجتماعي، الطريقة التي أثبتت فعاليتها في إنقاص الوزن بمعدل 7-10 كيلوغرامات في الفترة أعلاه.

هذا النظام يعتمد في كفاءته على دوره كحلقة في سلسلة يتم فيها التواصل مع المستشفيات، حيث اخصاصي الغدد الصماء بالإضافة الأدوية وجراحي السمثة، والتواصل مع مراكز التغذية الصحية التجارية أو الطبية أو ما يعرف بالهيلث ووتشترز.

لذلك، يمكن شحذ الطاقات الوطنية لوضع دراسة يتم فيها تفعيل هذه الحلقة التي تبدأ وتنتهي في مراكز الرعاية الأولية بطريقة تتواءم مع معطيات مجتمعنا بفعالية اقتصادية مشجعة.

## ● استشاري الأمراض الباطنية والغدد الصماء والسكري