

نصحت اختصاصية النساء والولادة في مستشفى دار الشفاء، دنورة الشمري السيدات الحوامل باتباع التعليمات والأشادات الصحية خلال فترة الحمل والالتزام بأخذ تطعيم الإنفلونزا الموسمي، خاصة السيدات اللاتي يعانين من مرض السمنة أو الربو أو الأمراض المزمنة. وأكدت في حوار خاص مع «الانباء» أن مرض السمنة له علاقة وثيقة بالعقم لدى الحوامل. خاصة إذا كانت السمنة مركزها منطقة البطن. الأمر الذي يؤدي إلى اضطرابات في الهرمونات ومنع التبويض. وقالت أن أغلب النساء في الكويت نرفض الولادة القيصرية. ونصرت على الولادة الطبيعية، وفي القطاع الحكومي لا يتم عمل القيصرية لمجرد طلب المرضة إلا إذا كان هناك سبب لاجرائها. أما في القطاع الخاص فننصح الحامل ونشرح لها المضاعفات المحتملة حدوثها قبل الموافقة على إجرائها. وفتت إلى أن «دار الشفاء» يشارك في برنامج «عافية» للتأمين الصحي للمتقاعدين. وأن أول حالة ولادة في المستشفى كانت في شهر أكتوبر الماضي لمتقاعدة. وأشارت إلى أن المستشفى يقدم كل ما هو جديد في مجال النساء والولادة. حيث يتم متابعة حالات الحمل الطبيعي والحالات الجرحية، والولادات الطبيعية والمتعسرة، والعمليات النسائية من استئصال الرحم والأورام الليفية واكياس المبايض، وعمليات المناظير مثل التشخيصي والحمل خارج الرحم واستئصال الأكياس، وأيضا علاج حالات اضطراب الهرمونات والدورة الشهرية وتكيسات المبايض، وتأخر الحمل والعمليات النسائية لرفع المناعة والتجميل، علما أن هناك خدمة جديدة في المستشفى وهي تضيق المهبل وعلاج حالات السلس البولي بالليزر. وفيما يلي تفاصيل الحوار:

أجرت الحوار: عبد الكريم العبدالله

دكتورة النساء والولادة بمستشفى «دار الشفاء» أكدت أن التدخين يضر بالحامل ويزيد معدلات الإجهاض

د.نورة الشمري لـ «الانباء»:

أغلب الكوياتيات يرفضن الولادة القيصرية..

والسمنة لها علاقة وثيقة بالعقم وتأخر الحمل لدى الجنسين



د.نورة الشمري متحدثة للزميل عبدالكريم العبدالله

ما فائدة التطعيم الواقي من الإنفلونزا الموسمي للحوامل؟

يصاب الجهاز التنفسي نتيجة الإصابة بفيروسات الإنفلونزا، وتتراوح الإصابة بغير وسات الإنفلونزا بين إصابات خفيفة وحادة، وقد تؤدي أحيانا إلى الوفاة، وأخذ اللقاح هو الطريقة المثلى للوقاية من الإنفلونزا. وبالنسبة للحوامل، فننصح جميع الحوامل بأخذ التطعيم، خاصة التي تعاني من مرض السمنة أو الربو أو أي أمراض مزمنة بالرئة أو القلب أو الكلى.

هل توجد علاقة بين السمنة المفرطة والعقم؟

● السمنة لها علاقة وثيقة بالعقم لدى الجنسين وتأخر الحمل، خاصة إذا كانت السمنة مركزها منطقة البطن، والتي بدورها تؤدي إلى ارتفاع هرمون الاستروجين ومقاومة الانسولين، الأمر الذي يؤدي لاضطرابات في الهرمونات ومنع التبويض. وقالت: يعتبر تأخر الحمل، وتقليل الاستجابة لأدوية الخصوبة، فضلا عن زيادة نسبة الإجهاض، وزيادة الإصابة بسكر الحمل والضغط وحدث الجلطات للسمنة، من مضاعفات السمنة.

ونصح كل امرأة مقبلة على الحمل بأن تحافظ على استقرار وزنها في المعدل الطبيعي لتزيد من فرص الحمل وتقليل مضاعفاته.

الولادة القيصرية

لماذا يكثر الطلب من بعض النساء على الولادة القيصرية؟ وهل يستجيب الطبيب لرغبتين؟

● أغلب النساء في مجتمعنا ترفض الولادة القيصرية، ونصرت على الولادة الطبيعية، وفي القطاع الحكومي لا يتم عمل القيصرية لمجرد طلب المرضة إلا إذا كان هناك سبب لاجرائها، أما في القطاع الخاص فننصح الحامل ونشرح لها المضاعفات المحتملة حدوثها قبل الموافقة على إجرائها. ومن واقع خبرتي، فقد واجهت الكثير من الحالات التي تنصرت على الولادة القيصرية.

برنامج عافية

هل يشارك قسم أمراض النساء والولادة بـ«دار الشفاء» في برنامج لتأمين الصحي للمتقاعدين «عافية»؟ وهل هناك حالات ولادة حدثت بالمستشفى؟

● بالفعل نشارك، وقد بدأنا في استقبال المرضى من المتقاعدين، وكانت أول حالة ولادة في مستشفى دار الشفاء في شهر أكتوبر لمتقاعدة، مع العلم أن أكثر الحالات التي تراجع هي امراض سناء، وذلك بواقع السن عند المتقاعدات، ولاحظنا إقبال عدد كبير من المراجعين الذين لديهم تأمين «عافية» منذ بداية الخدمة.

الحديد والفيتامينات

هل هناك فائدة من أخذ الفيتامينات في فترة الحمل للأم والجنين، وما الفيتامينات المهمة؟

● بالطبع هناك فوائد عديدة، ومن أهم الفيتامينات للحامل هو حمض الفوليك، كونه يعمل على تقليل الإصابة في تشوهات الأعصاب والعمود الفقري. ويجب على النساء البدء بأخذ قبل الحمل بفائدة شهرين والاستمرار فيه إلى نهاية الشهر الثالث، والجرعة الموصى بها هي 400



(زين علام)

نصح الحوامل

بأخذ تطعيم

الإنفلونزا

الموسمية خاصة

من تعاني السمنة

أو الربو أو الأمراض

المزمنة

بدأنا استقبال

المرضى من

المتقاعدين في

«دار الشفاء»..

وأول حالة ولادة

لمتقاعدة في

أكتوبر الماضي

ميكروغرام يوميا.

أما بالنسبة للحامل المصابة بالسكري أو المصابة بالصرع أو لديها طفل مصاب بتشوهات في الأعصاب فتكون الجرعة أقل وتصل إلى 5 ملغرام باليوم.

وبالنسبة للحديد، يتم أخذه بداية من الشهر الرابع لتفادي الأعراض الجانبية من غثيان وامتساك في الشهور الأولى، ومن الفيتامينات المهمة السيدة لا تتعرض للشمس واستهلاكها قليل لمنجات الحليب فننصحها بأخذ الكالسيوم مع فيتامين «د».

وبالنسبة للحديد، يتم

أخذ بداية من الشهر الرابع لتفادي الأعراض الجانبية من غثيان وامتساك في الشهور الأولى، ومن الفيتامينات المهمة السيدة لا تتعرض للشمس واستهلاكها قليل لمنجات الحليب فننصحها بأخذ الكالسيوم مع فيتامين «د».

السبب الرئيسي لتحويل

الخرج إلى المستشفيات الحكومية وعدم استقبال حالات الولادات المبكرة التي تقل عن 32 أسبوعا هو التكلفة المرتفعة للعلاج وحاجة الطفل الخديج إلى حضنة لفترة طويلة والتي أدوية مرتفعة الثمن لذلك يتم تحويل الحالات من البداية وتشرح الأسباب للمريض.

الحامل والرياضة

ما رأيك في ممارسة الحامل للرياضة وذلك لان بعض الحوامل لديهن اعتقاد بأن الرياضة تضر الحمل؟

● الرياضة مفيدة وممارسة الحامل للرياضة تعتبر من العادات المغفلة لها لتجنب زيادة الوزن والحفاظ على لياقة الجسم، ولكن بحدود، أي تجنب الرياضة العنيفة مثل الجري وحمل الأثقال والوقوف لفترات طويلة، كما نستطيع الحامل أن تمارس رياضة المشي والسباحة، واليوغا، ولكن هناك فئة

من الحوامل يتم منعها من ممارسة الرياضة، وهي التي لديها نزيف، ونزول بالمشيمة، والتي لديها إجهاضات متكررة أو ولادات مبكرة.

هل هناك ضرر على الحامل والجنين من تدخين السجائر والمشيشة؟

● هناك مضاعفات كثيرة للتدخين بالنسبة للأم والجنين، والتدخين في الشهور الأولى للحمل يؤدي إلى حدوث تشوهات في قلب الجنين ويؤثر على نمو المخ ويؤدي إلى صعوبات في التعلم وتدني نسبة الذكاء لدى الطفل، أيضا يؤدي إلى زيادة نسبة الإجهاض، والولادة المبكرة، وانفصال المشيمة، وقصور النمو لدى الجنين، ونصح جميع النساء المدخنات بوقف التدخين قبل الحمل واللجوء إلى المساعدة.

علاج العقم

متى تبدئين علاج العقم لأي سيدة بعد الزواج؟

● إذا كانت سنن السيدة أقل من 35 عاما فننظر ستة بعد الزواج لأن نسبة الحمل خلال السنة الأولى 85٪، أما التي تجاوز عمرها 35 عاما، فنبدأ بالفحوصات بعد 6 أشهر، وأما النساء اللاتي يعانين من أسباب قد تؤدي إلى صعوبة الحمل مثل اضطرابات في الهرمونات أو لديها تكيسات في المبايض أو اضطرابات في الدورة الشهرية فيمكن أن نبدأ في الفحص والعلاج بعد الزواج مباشرة.

ما الخدمات التي يقدمها مستشفى دار الشفاء بالنسبة للحامل والمقبلة على الولادة؟

● نتابع في مستشفى دار الشفاء حالات الحمل الطبيعي والحرجة، والولادات الطبيعية والمتعسرة، والعمليات القيصرية، فضلا عن العمليات النسائية من استئصال الرحم والأورام الليفية واكياس المبايض، وتشخيص الحمل والحمل خارج الرحم واستئصال الأكياس.

وتقوم بعلاج حالات اضطراب الهرمونات والدورة الشهرية وتكيسات المبايض، وتأخر الحمل والعمليات النسائية لرفع المناعة والتجميل، علما أن هناك خدمة جديدة في المستشفى وهي تضيق المهبل وعلاج حالات السلس البولي بالليزر.

أبوصفار

بعض الأطفال يصابون بـ«أبوصفار» ما سبب إصابة المولود الحديث به؟ وهل له علاقة بالحمل؟

● هناك عدة أسباب للوصفار وأولها هو الصفراء الفسيولوجية، والتي تحدث بنسبة كبيرة لدى الأطفال حديثي الولادة، وتظهر في نهاية اليوم الثالث من الولادة، ولا مشاكل فيها، ولا تحتاج إلى أي علاج، فقط تتطلب إعطاء الطفل بعض السوائل إذا كانت كمية حليب الأم غير كافية، وتختفي مع الوقت تدريجيا دون علاج، أما النوع الثاني فهو بسبب اختلاف فصيلة الأم عن الطفل (ABO incompatibility)، وفيها تكون فصيلة دم الأم O والطفل A أو B، والسبب الثالث تكسر الدم مثل G6PD، Spherocytosis وغيرها، وهي أمراض وراثية نكتشفها عن طريق التحاليل، والسبب الرابع مثل تكسر الدم نتيجة وجود تجمع دموي، والسبب الخامس هو الصفار

الذي يحدث بسبب الرضاعة الطبيعية وعادة يحدث بعد اسبوع من الولادة، وعادة لا يحتاج إلى علاج، وأيضا ترتفع نسبة الصفار لدى الأطفال الخدج أو الذين أوزانهم قليلة، أما بالنسبة للمخاطر

فإذا زادت النسبة عن أرقام محددة ولم تعالج فقد تؤدي إلى ترسب المادة الصفراء في المخ وتدمره، ويكون العلاج إما بالمراقبة، أو العلاج بالضوء، ويتم عن طريق لمبات خاصة لها طول موجي معين تقوم بتحويل المادة الصفراء إلى شكل مختلف يسهل على الجسم التخلص منه ولا يصل إلى خلايا المخ، كما أن هناك علاجا في عملية تغيير الدم، وهي لا تتم إلا في النسب العالية.

الاكتئاب

ما الحالات التي تصاب بالاكتئاب بعد الولادة؟ وما الأسباب؟ وكيف يتم علاجها؟

● الاكتئاب يصيب 20٪ من النساء، ويصيب 35٪ من النساء بعد الولادة، وفي سبب التغيرات الهرمونية لدى الحامل، وهناك بعض النساء معرضة أكثر للاكتئاب إذا سبق لها أن أصيبت به، بالإضافة إلى النساء اللاتي حملن عن طريق أطفال الإنجاب، أو إذا وجدت مضاعفات في فترة الحمل. أما بالنسبة للعلاج فيعتمد على درجة الاكتئاب إذا كان خفيفا إلى متوسط، أن يفضل العلاج عن طريق الدعم الأسري من الأهل والزوج، وممارسة الرياضة، وتناول omega3، فضلا عن طلب المساعدة من أخصائي نفسي، أما في الحالات الشديدة والتي يمكن أن تؤدي إلى ضرر للأم والجنين أو الطفل بعد ولادته فهنا يستدعي التدخل من طبيب نفسي وأخذ العقاقير للعلاج أو في بعض الحالات التي تحتاج دخول المستشفى، ولكن معظم الحالات تكون خفيفة وتزول بالطرق التي ذكرتها سابقا.

هل تعتقدين أن النساء الكوياتيات الحوامل تفضل الولادة بالخاص عن الحكومة وماذا؟ وهل القطاع الخاص يوفر الخصوصية أكثر من الحكومي؟

● معظم النساء الكوياتيات بلجان للولادة في القطاع الخاص، والأسباب متعددة منها اختيار الوقت الذي يناسبها للمتابعة مع الطبيب المعالج، أما بالحكومة فتكون ملتزمة بالفترة الصباحية ويوم محدد بالاسبوع، أما في الخاص فمستطيع اختيار الطبيب الذي سيشارك ولادتها، أما بالنسبة للخصوصية والخدمات الفندقية فهي أفضل بالقطاع الخاص، وتلاحظ أيضا موضة الاستقبال التي أصبحت مهمة لكل سيدة كويتية، أما بالنسبة للعلاج فلا يختلف في القطاعين.

العمر المناسب

ما العمر المناسب للحمل الذي ينتج عنه طفل سليم؟ وما الفترة المناسبة للمباينة بين الولادات؟

● يفضل الحمل قبل سن 35 لأن الحمل بعده يؤدي لانخفاض تدريجي بمعدلات الخصوبة وتأخر الحمل، ويزيد احتمالات الإصابة بمضاعفات صحية مثل مرض السكري، وارتفاع ضغط الدم، والولادة المبكرة، فضلا عن قصور نمو الجنين، وهبوط

المشيمة، هذا بالإضافة إلى ازدياد احتمالات إنجاب أطفال مصابين بتشوهات خلقية لدى النساء الأكبر سنا مثل متلازمة داون المنغولية، أو متلازمة إدوارد.

وتبين الإحصاءات أن فرصة إنجاب طفل مصاب بعيب خلقي ترتفع من حالة واحدة في كل 500 حالة عند النساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين 35 و39، وإلى حالة واحدة في كل 250 من النساء اللاتي تتراوح أعمارهن ما بين 40 و44 وتصل إلى نحو حالة واحدة في كل 70 إذا كان عمرهن 45 عاما أو أكثر، علما أن أفضل وقت للمباينة بين الحملات هو ستان.

الفشل الكلوي

في حالة سيدة حامل وتعاني من فشل كلوي بماذا تنصحينها؟

● يجب على السيدة المصابة بالفشل الكلوي التخطيط للحمل، أي المراجعة مع الطبيب المعالج ومعرفة نسبة وظائف الكلى ونسبة البروتين في البول وإذا كانت تعاني من ارتفاع الضغط أم لا. وفي الحالات التي تعاني من اختلال بسيط في الكلى ولا يوجد لديها زلال أو ضغط تكون نتائج الحمل جيدة، وأما الحالات التي تعاني من قصور شديد في وظائف الكلى ووجود زلال وارتفاع الضغط فيعتمد مضاعفات الحمل عالية منها الإجهاض والولادة المبكرة، وتسمم الحمل وتدهور وظائف الكلى وارتفاع الولادة القيصرية.

أما بالنسبة للحالات التي قامت بالزراعة سابقا فننصح الحمل تكون جيدة.

السفر بالطائرة

في أي فترات الحمل توجد خطورة السفر بالطائرة؟ وهل يؤثر السفر على الحامل؟ وفي أي شهر تنصحيتها بتأجيل السفر؟

● يفضل عدم السفر في الأسابيع الـ 12 الأولى من الحمل بسبب الغثيان والتقيؤ والتعب الشديد خلال هذه المراحل المبكرة من الحمل، وأيضا مخاطر الإجهاض تكون أعلى في الأشهر الثلاثة الأولى، سواء كانت مسافرة أم لا، علما أن السفر في الأشهر الأخيرة من الحمل تكون متعبة وغير مريحة، لذلك فإن أفضل وقت للسفر أو أخذ عطلة هو في منتصف فترة الحمل، ما بين أربعة وسبعة أشهر.

هل هناك مخاطر من السفر لمسافات طويلة؟

● نعم، لمسافات الطويلة (أطول من خمس ساعات)، تشكل خطرا على الحامل، يتمثل في الجلطات الدموية (تخثر الأوردة العميقة، أو DVT).

ما النصائح المتبعة لتفادي حدوث الجلطات خلال السفر؟

● النصائح هي: 1- الأكل من شرب السوائل.

2- التحرك والمشى في الطائرة كل 30 دقيقة بنحو منتظم.

3- لبس جوارب ضاغطة للمباينة (ted stocking) والتي يمكن شراؤها من الصيدلية لتقلل التورم في الساقين وتقلل من نسبة الإصابة بالجلطات. وبالنسبة للسفر بالسيارة لمسافات طويلة فيمكن التوقف كل ساعتين إلى 3 ساعات والمشى والتحرك لمدة 10 دقائق، واتباع الخطوات نفسها السابق ذكرها للطيران.

تضيق المهبل

وعلاج حالات السلس

البولي بالليزر خدمة

جديدة يقدمها

«دار الشفاء»

يفضل الحمل

قبل سن 35

لانخفاض

معدلات الخصوبة

تدريجياً وتأخر

الحمل

أدوية نحذر منها

حذرت د.الشمري من استخدام ادوية المضادات الحيوية بدون استشارة الطبيب لان بعضها يضر الطفل، فضلا عن المسكنات مثل الأرفلين والبروفين، وبعض الفيتامينات غير المخصصة للحوامل لاحتوائها على نسب عالية من فيتامين A وهو ضار للحامل، بالإضافة إلى بعض ادوية الضغط خاصة النساء اللاتي يعانين من ضغط تناء الحمل، فيجب عليهن المراجعة متى عرفن انهن حوامل لصرف الادوية المناسبة لهن.

القرآن والاستغفار

قالت د.نورة الشمري ان بعض الدراسات أثبتت فاعلية الاستماع إلى الموسيقى بتخفيف الأعصاب والتخفيف من آلام الطلق، ولكننا في مجتمع إسلامي نشجع النساء على الذكر والاستغفار وقراءة ما تيسر من القرآن والادعية، فمن خبرتي أجد ان لها تأثيرا كبيرا على الرضية وتسهيل الولادة عليها.

الولادة

بـ«الحكومي»

نصحت د.الشمري الولادة في «الحكومي» إذا كانت المرأة تعاني من امراض في القلب أو أي مرض يستدعي الدخول للغناية المركزية، علاوة على الحالات التي لديها نزول بالمشيمة والمعرضة للنزيف ونقل الدم، بالإضافة إلى حالات الولادة المبكرة بسبب التكلفة المرتفعة للعناية المركزية للخدج.

تغيير الأطباء

قالت د.الشمري إنه يفضل المتابعة عند الطبيب نفسه وعدم التقلق عند أكثر من طبيب، وذلك لان اختلاف الآراء يمكن ان يضع المريضة في حيرة من امرها، لان ليس جميع الأطباء يتبعون نفس المدارس والكتابات، والاختلاف في طريقة العلاج تجعل المريضة تشك فيما هو الصح، ناصحة اذا كانت المريضة تثق بالطبيب المعالج فعليها ان تكمل العلاج معه ولا تقوم بالتغيير إلا للضرورة.



مستشفى دار الشفاء