العرب
الثلاثاء 2020/06/02
السنة 43 العدد 11719

العقم العصي على التشخيص مصدر الإكتئاب والعجر لدى الأزواج

عدم تحديد أسباب العقم يوصد الأبواب أمام حلم الأبوة والأمومة

يكافح الكثير من الأزواج من أجل الإنجاب في رحلة طويلة وشاقة يغزوها الأمل والألم النفسي بالإضافة إلى ضرورة توفير الكثير من المال للعلاج، ويعطي تشخيص الأطباء لأسباب العقم أملا كبيرا في العلاج والإنجاب، إلا أن عدم القدرة على تحديد أسباب العقم وتشخيص الأطباء العقم بغير المبرر من العوامل التي تجعل الأزواج يشعرون بالعجز والضياع والإحباط.

ضياع وإحباط

دبي – حين يواجه الأشخاص أي مشكلة في حياتهم وتكون الأسباب لهذه المشكلة غير واضحة أو مبررة فإن ذلك من شأنه أن يثير حالة من الإحباط في كثير من الأحيان. وغالبا لا يقتصر الأمر على الشعور بالإحباط فحسب، بل تتولد مشاعر من الاكتئاب والقلق والشعور بالعجز أيضا. وتعد ظاهرة العقم غير المبرر إحدى تلك المشكلات، التي تؤدي لظهور تلك المشاعر.

ويعاني حوالي 30 في المئة من الأزواج في جميع أنحاء العالم من العقم الذي يتم تشخيصه ضمن حالات العقم غير المبرر؛ حيث لا يمكن اكتشاف السبب الجذري بسهولة باستخدام الطرق الحالية المعتادة، وفق الدكتور هومان فاطمي، المدير الطبي لعيادات آي.في.آي ميدل إيست بالإمارات العربية المتحدة.

وأوضح الخبراء أنه بالنسبة للزوجين العاديين تبلغ فرصة الحمل في أثناء دورة معينة حوالي 20 في المئة إنما بالنسبة للأزواج الذين يعانون من عقم غير مبرر، فإنها أقرب إلى فرصة تتراوح بين 1 إلى 4 في المئة من دون علاج. ومع ذلك، فإن الأزواج الذين يعانون من العقم الغير المبرر يتمكّنون من الحمل بنسبة 50 في المئة بشكل طبيعي في غضون 12 شهرا من تشخيص حالتهم، كما أن فرص الحمل بشكل طبيعي تتزايد عند أغلب النساء بعد أول حمل.

وأكدت منظمة الصحة العالمية أن الكثير من السيدات المصابات بالعقم في البلدان النامية يعتبرن أن الحياة دون إنجاب الأطفال تخلو من الأمل. وأفادت أنه من المحتمل أن يتسبب العقم عند الذكور في ما يقارب 50 في المئة من حالات فشل الزوجين في الحمل، إلا أن العبء الاجتماعي يقع على نحو غير متناسب على المرأة، مشيرة إلى أنه عندما لا يكون الزوجان قادرين على الإنجاب، يجوز للرجل طلاق زوجته أو اتخاذ زوجة أخرى إذا كانا يعيشان في ثقافة تسمح بتعدد الزوجات.

ولفتت إلى أنه في العديد من الثقافات، تعاني السيدات اللواتي ليس لديهن أطفال من التمييز والنبذ ووصمة العار، وكشفت إحدى الزوجات أن أقاربها لا يتوقفون خاصة عند اجتماعهم عن الحديث عن أطفالهم أو كون إحداهن حاملاً وتنتظر مولودا، وقالت "تلك هي اللحظات التي أشعر فيها بأني معزولة تماماً. في كثير من الأحيان لا ينظر الأفراد إليك كإنسان. لا يوجد احترام". وأضافت "على المرأة في مثل حالتي أن تتحمل في كثير من الأحيان علاقات خارج إطار الزواج ينزع الأزواج لإقامتها. لقد سمعت نساء أخريات تتحدثن أننا مصابان باللعنة".

وأكد خبراء أنه يمكن أن تصل الوصمة في بعض البلدان إلى الدرجات القصوى فيُنظر إلى الناس المصابين بالعقم على أنهم عبء على الرفاه الاجتماعي الاقتصادي للمجتمع. تمتد الوصمة لتشمل عدداً أكبر من أفراد الأسرة، بما في ذلك الأشقاء والآباء والأصهار، الذين يشعرون بخيبة أمل عميقة لفقدان استمرارية أسرتهم ومساهمتهم في مجتمعهم؛ مما يُضخم الشعور بالذنب والعار الذي يشعر به الفرد العقيم. وقد تظهر أيضا مجموعة من المشكلات الطبية لحدوث العقم غير المبرر مثل: بطانة الرحم المهاجرة، والعديد من أمراض المناعة الذاتية ومرض السكري واضطرابات الغدة الدرقية وغيرها من العوامل الأخرى.

وقال الدكتور فاطمي "نحن نقوم بعدة فحوصات طبية لتحديد العوامل، التي قد تسبب مشكلة العقم لدى كلا الزوجين. وغالبا ما يؤدي تشخيص العقم غير المبرر إلى إثارة حالة من عدم رضا لدى الأزواج؛ حيث تظهر نتائج الاختبارات الأولية عدم وجود أي أسباب مانعة وأن كل شيء يبدو طبيعيا، وبالرغم من ذلك لا يحدث الحمل حتى بعد سنوات من المحاولة. لهذا كان البحث في معرفة الأسباب الرئيسية للعقم أفضل طريق للحصول على علاج أكثر فعالية".

> **30**
> في المئة من الأزواج في أنحاء العالم يعانون من العقم الذي يتم تشخيصه بالعقم غير المبرر

وأضاف فاطمي "نتفهم جيدا حالة الإحباط، التي يصاب بها الزوجان بعد إبلاغهم بعدم وضوح أسباب للعقم خاصة مع رغبة الأزواج ولهفتهم لتحقيق حلمهم في إنجاب طفل، ولكننا في الوقت ذاته نطلب منهم إجراء مجموعة من الاختبارات للتوصل وتحديد العوامل، التي تسببت في صعوبة إتمام الحمل بالنسبة لهم، وهذا يتطلب منهم إجراء فحوصات واختبارات تشخيصية مفصلة لتحديد السبب بدقة وتقرير خطة العلاج المناسبة". وتتمثل أبرز الأسباب، التي تؤدي للعقم غير المبرر، في سوء نوعية البويضات وقلة جودتها، وسوء نوعية الحيوانات المنوية، وفشل الإخصاب؛ حيث تعد تلك الأمور بعض أهم العقبات غير الواضحة، التي تحول دون حدوث الحمل الطبيعي ولا يمكن رصدها في البداية.

وبعد الوصول إلى التشخيص الصحيح، يقرر الأزواج المضي قدما في العلاج المحدد؛ حيث يمتلكون رؤية أكثر وضوحا لاتخاذ قرارات مستنيرة. وبالرغم من أهمية تطبيق نمط الحياة الصحية والتغييرات الغذائية اللازمة لزيادة فرصهم في حدوث الحمل، تساعد علاجات الخصوبة المتقدمة العديد منهم على الوصول إلى حلم الأبوة والأمومة بشكل أسرع. ويخلط الكثير من الأزواج غالبا بين التلقيح داخل الرحم مع تقنية الإخصاب خارج الجسم؛ فطريقة التلقيح داخل الرحم هي علاج يتلخص في وضع الحيوانات المنوية للزوج داخل رحم الزوجة لتسهيل الإخصاب؛ حيث يهدف هذا الإجراء إلى زيادة عدد الحيوانات المنوية، التي تصل إلى قناتي فالوب وبالتالي زيادة فرصة الإخصاب للوصول إلى الحمل.

على عكس العملية التي يتم فيها وضع الحيوانات المنوية في الرحم ويحدث الإخصاب داخل رحم الزوجة، يتضمن الإخصاب خارج الجسم الجمع بين البويضات والحيوانات المنوية في المختبر. وبمجرد أن يتشكل الجنين أو الأجنة ويتم إجراء الاختبارات الجينية للتأكد من صحة الجنين، يتم زرع أصح هذه الأجنة في الرحم لاستكمال الحمل.

وينصح الأطباء بأخذ "كلوميد" بالتزامن مع إجراء التلقيح داخل الرحم وفي بعض الحالات ساعد العديد من الأزواج على الحمل بالفعل. أما في حال تكررت المحاولات ولم يحدث الحمل ينصح خبراء الخصوبة بالتحرك للخطوة التالية والخوض في المزيد من علاجات الخصوبة الأكثر تقدما.

ويشير خبراء الخصوبة إلى أنهم في كثير من الحالات يكتشفون خلال عملية الإخصاب خارج الجسم ضعف نوعية البويضات، وضعف الإخصاب، وقضايا فشل الأجنة والزرع فقط أثناء استمرار عملية الإخصاب خارج الجسم، وهي تفاصيل لم تكن لتكتشف إلا من خلال تقنية الإخصاب خارج الجسم في المختبر، وبهذه الطريقة تعمل عملية الإخصاب خارج الجسم كأداة تشخيصية.

واختتم الدكتور فاطمي قائلا "من خلال اكتشاف عوامل العقم لدى الزوجين من خلال الإخصاب خارج الجسم تصبح لدينا القدرة على زيادة تحسين استراتيجية العلاج. وهذا بدوره يؤدي إلى فرص أفضل للحمل الناجح والولادة الحية الصحية مستقبلا. لهذا تظل تقنية الإخصاب خارج الجسم خطوة هامة في صميم العلاج، وهي طريقة تؤدي في الكثير من الأحيان إلى معدلات حمل أفضل بالمقارنة مع غيرها من العلاجات الإنجابية المساعدة البسيطة".

كوفيد – 19 يفاقم معاناة ملايين النساء في فترة الحيض

بانكوك – حذرت منظمة خيرية من أن ملايين النساء في شتى أنحاء العالم يواجهن نقصا في المنتجات الصحية وارتفاع أسعارها وتفاقم الوصمة الاجتماعية خلال فترات الحيض أثناء تفشي فايروس كورونا.

وأفاد حوالي ثلاثة أرباع العاملين في الرعاية الصحية في 30 دولة ممن شملهم الاستطلاع الذي أجرته مؤسسة "بلان إنترناشونال" من كينيا إلى أستراليا، بوجود نقص في المنتجات الصحية، بينما اشتكى 58 في المئة من ارتفاع أسعارها وأحيانا يكون هذا الارتفاع مشطّا.

وأشار حوالي نصف من شملهم الاستطلاع إلى صعوبة الحصول على المياه المطلوبة للنظافة الشخصية خلال الدورة الشهرية، بينما عبر 25 في المئة منهم عن قلقهم من تزايد الوصمة الاجتماعية أو الممارسات الثقافية التمييزية المرتبطة بالحيض بالنسبة إلى النساء اللواتي اضطررن إلى البقاء في المنزل بسبب إجراءات العزل العام.

وقالت سوزان ليجينا المديرة التنفيذية لمنظمة بلان إنترناشونال أستراليا في بيان بمناسبة يوم النظافة الصحية خلال الحيض "لا تتوقف الدورة الشهرية خلال أي وباء، ولكن التعامل معها بأمان وكرامة أصبح أصعب بكثير".

وأضافت "في العديد من البلدان، أصبحت المنتجات الصحية الخاصة بالطمث شحيحة ولا تجدها الفتيات والشابات المستضعفات على وجه الخصوص"، وحثت الحكومات على إدراج النظافة الصحية خلال الدورة الشهرية في خطط الاستجابة للفايروس والاستثمار في خدمات المياه والصرف الصحي.

ويأتي الاستطلاع بعد دراسة نشرت الأسبوع الماضي في الهند ووجدت أن ما يقرب من ربع النساء هناك وفي أجزاء من أفريقيا لم يكن بإمكانهن الوصول إلى أي منتجات صحية خلال تفشي كورونا.

منتجات شحيحة

كورونا استنزف مدخرات الأسر التونسية وأفقر موائدها

تونس – أكدت 60 في المئة من الأسر التونسية أنها تأثرت بشكل أو بآخر بأزمة كوفيد – 19، وأساسا بارتفاع أسعار المنتوجات الغذائية وفقدان مواطن العمل، وفق ما أبرزته دراسة أنجزها المعهد الوطني للإحصاء، ونشرها الجمعة.

وأفادت هذه الدراسة التي اهتمت بمتابعة التأثير الاجتماعي والاقتصادي لكوفيد – 19 على الأسر التونسية خلال الفترة الممتدة من 29 أبريل إلى 8 ماي 2020، أنّ ارتفاع أسعار المواد الغذائية وفقدان مواطن العمل خلال فترة الحجر الصحي الشامل، كانا من أهم مشاغل الأسر التونسية.

واضطرت نسبة تعادل 25 في المئة من الأسر المستجوبة، إلى السحب من مدخراتها لمجابهة ارتفاع أسعار المنتوجات الغذائية أو لتعويض آثار فقدان مواطن العمل، حسب ما أشار إليه البحث الذي تم إجراؤه عبر الهاتف لدى عينة شملت 1369 أسرة تمثل السكان التونسيين.

وأضاف المصدر ذاته أن جزءا آخر من هذه الأسر بنسبة أكثر من 25 في المئة اضطر لتلقي مساعدة أو اقتراض المال من الأقارب في حين لجأت نسبة 15 في المئة منها إلى تسديد متخلداتها بشكل متأخر.

وعلى صعيد آخر، أجبرت بعض الأسر على تغيير عادات استهلاكها الغذائي وغير الغذائي، كما لاحظت الدراسة التي أجريت بالتعاون مع البنك العالمي. وأعرب أكثر من ثلث الأسر المستجوبة عن التخوف من نقص الغذاء لأسباب مالية خلال الشهر الذي سبق إنجاز البحث، وقد استشعر هذا التخوف أكثر في الوسط الريفي ولدى الأسر ذات مستوى عيش متدن، وتجسمت هذه المخاوف لدى جزء من السكان من خلال تغيير العادات الغذائية وتقليص الكميات المستهلكة أو عبر استهلاك أغذية غير محبذة في الفترات العادية، وفق الدراسة.

غلاء المعيشة يؤرق الأسر

وبادرت خلال 30 يوما التي سبقت الدراسة، حوالي 30 في مئة من الأسر ضمن الشريحة الأكثر فقرا وحوالي 20 في المئة من الشريحة الوسيطة، إلى تقليص الاستهلاك الغذائي بسبب نقص الأموال أو موارد أخرى.

ودفعت الصعوبات المالية، أيضا، نحو 30 في المئة من الأشخاص في الشريحتين الأكثر فقرا إلى التوجه إلى أغذية عادية وغير محبذة، غير أن أقل من 1 في المئة ممن شملتهم الدراسة أفادوا بأنهم ظلوا دون أكل خلال يوم كامل نتيجة نقص في الأموال أو في موارد أخرى.

وأكدت الدراسة أن الأزمة الصحية انعكست على التزويد ببعض المواد الأساسية، وخاصة "الفارينة" والسميد وبدرجة أقل مواد حفظ الصحة، وأثر هذا النقص بشكل متعادل نسبيا على مختلف شرائح السكان، استنادا إلى نفس الدراسة، التي أضافت أن معدل التغطية الاجتماعية وجودتها كانا أقل بالنسبة للأشخاص الأكثر هشاشة اقتصاديا.

جمال

هذه التسريحات تضر شعرك

حذرت مجلة "إن ستايل" من أنّ بعض التسريحات تُلحق ضررا بالشعر، مثل الكعكة العلوية (Top Knot) المربوطة بشدة؛ حيث إنها قد تؤدي إلى تساقط الشعر والصلع. وتعد الكعكة المترهلة (Messy Bun) أفضل لصحة الشعر.

وأضافت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن تسريحة ذيل الحصان قد تتسبب في تساقط الشعر، خاصة إذا كانت في نفس الموضع باستمرار. لذا ينبغي التبديل بين ذيل الحصان العالي وذيل الحصان في مؤخرة الرقبة.

كما أن فرد الشعر باستمرار بواسطة مكواة الفرد يؤدي إلى تقصف الشعر. لذا لا يجوز استخدام مكواة الفرد يوميا، مع مراعاة استخدام اسبراي للحماية من السخونة وألا تزيد درجة حرارة المكواة عن 180 درجة.

وبسبب استخدام وصلات الشعر الدائمة يصير الشعر خفيفا وتالفا وعُرضة للتساقط والصلع. وتعد الخصلات المؤقتة، التي يتم وصلها بالشعر، أفضل للشعر من الوصلات الدائمة.